М.Гантуяа, Л.Цэдэнсодном, М.Золзаяа, Р.Нямцэрэн, Г.Ганбаяр

ИРГЭНИЙ ЁС ЗҮЙН БОЛОВСРОЛ

X

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
10 дугаар ангийн сурах бичиг

Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яамны
зөвшөөрлөөр хэвлэв.

Хоёр дахь хэвлэл

Улаанбаатар хот
2023 он

ННА 74.2
ДАА 373
И-788

Иргэний ёс зүйн боловсрол X: Ерөнхий боловсролын сургуулийн 10 дугаар ангийн сурах бичиг. Гантуяа М. бас бус; Ред. Буянжаргал А. -УБ.2020.-148х/

ТАНИХ ТЭМДЭГ

Багшийн тайлбар

Ганцаарчилсан дасгал

Хамтарсан дасгал

Дүгнэлт

Гэрийн даалгавар

Сурах бичгийн талаарх санал, хүсэлтээ textbook@agency.edu.mn хаягаар ирүүлнэ үү.

ISBN 978-9919-503-25-3

ГАРЧИГ

НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ. ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ

ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ. БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ

ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ. УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЪЯ

БҮЛЭГ I

ӨӨРИЙГӨӨ ТАНЬЖ, ХӨГЖҮҮЛЬЕ

1.1 АРГЫГ ДАДУУЛАХ УЧИР ШАЛТГААНЫГ ТАНИН МЭДЭХ

Төвлөрөл бясалгалын ерөөл үг:
Миний хийсэн үйл бүхэн бусдад ач тусаа үзүүлэх болтугай.

Шинжлэх ухааны мэдлэг үнэн зөв байж болно. Гэхдээ тэр мэдлэгийг бид юунд ашиглах вэ гэдэг нь өөр асуудал юм. Шинжлэх ухааны мэдлэгийг ашиглаж ирсэн туршлагад алдаа гарсан нь цөөнгүй байгаа учраас бид мэдлэгийг ашиг гэж хардаг хандлагаа өөрчлөх хэрэгтэй. (А.Эйнштейн) "Хоёр хязгааргүй зүйл байна: Орчлон ертөнц ба хүний тэнэглэл, харин би орчлон ертөнцийн талаар мэдэхгүй" хэмээсэн бол, Дээрхийн гэгээнтэн XIV Далай лам "Бид бол дэлхийг устгах хүчтэй, бас аврах чадалтай цорын ганц төрөлхтөн" хэмээсэн байдаг. Хүн төрөлхтөн өрөөсгөл, хязгаарлагдмал, дутмаг мэдлэгтээ захирагдвал орчлонг сөнөөх хүч болно, харин сэтгэлээ зөв жолоодвол орчлонг аврах агуу чадал бий[1].

1.1.1.Аргыг тодорхойлох

"Биеэрээ хүрэх чадал
Биед минь үгүй боловч
Хан гардийн дэвэлгээр
Харь холын газар нисэгч
Сааталгүй санаа минь
Сайн нөхөртөө очно"[2] хэмээсэн их зохиолчийн үгээр, санаа зөв бол хүмүүн бээр хүрэхгүй гэсэн газартаа хүрч, бүтэхгүй гэсэн үйлийг бүтээж чадмой.

1 *Буддын мэдлэг ухаан ба орчин үеийн шинжлэх ухаан: Бие, сэтгэлийн төгөлдөршилд оюуныг дадуулахуй. УБ. 2019. х.23*
2 *Бямбын Ринчен. Чихинү чимэг болсон. УБ. 2015. х.59*

Арга гэж юу вэ?

Арга гэдэг нь мэдлэгийг зөв тийш залдаг ухаан. Аливаа үйл хэргийг бүтээхдээ амьтан бүхнийг зовлон бүхнээс нь гэтэлгэж өгье гэсэн энэрэхүйн нинжин сэтгэл, бусдыг зөрчил хямралаас хагацуулж, гэм бүгдийг нь засъя гэх нигүүлсэнгүй сэтгэлээр хандах нь хамгийн зөв арга болно.

Арга эв гэж юу вэ, түүнийг амьдралд хэрхэн хэрэглэх вэ?

Ямар ч ажил үүргийг гүйцэтгэхдээ хүн төрөлхтний тусын тулд, бусдад тустай, улс эх орондоо хэрэгтэй үйл хэргийг сонгож, аль болох бага хүч гаргаж, богино хугацаанд өндөр чанартай үр дүнд хүрч болох арга замыг олж тогтоохыг арга эв гэнэ.

Арга ухаан гэж юу вэ?

Зөв арга буюу энэрэхүй нинжин сэтгэлийг үүсгэхийн тулд эхлээд өөрийн алдаа гэмийг засах нь арга ухаан болно. Сурагчид та бүхэн хичээлээр сурч мэдсэн олон сайхан мэдлэгээ өөрт болон бусдад тустай болгох арга ухааныг олох хэрэгтэй. Мэдлэгээ зөв аргаар хэрэгжүүлэхгүй бол хуримтлуулсан мэдлэг нь хэнд ч хэрэггүй талаар өнгөрөхөд хүрнэ.

Дасгал 1

Дараах асуултуудын хариултыг сайтар уншиж ойлгоод, гаргасан жишээний дагуу өөрсдөө жишээ олж ярилцаарай.

Хүснэгт 1

Асуулт	***Хариулт***	***Жишээ***
Арга гэж юу вэ?	Ямар нэг үйлийг хийж гүйцэтгэх арга зам	Сургуульдаа очихын тулд аль болох хурдан очих замыг сонгоно.
Эв дүй гэж юу вэ?	Ямар нэг үйлийг аль болох хялбар аргаар хийж гүйцэтгэх урлаг	Том ширээг нарийн хаалгаар гаргахын тулд эвийг нь олж гаргана.
Арга эв гэж юу вэ?	Зорилгодоо хүрэхийн тулд хэрэглэж байгаа дөхөм арга зам	Хүмүүс нэг нэгнээ сонсож хүндэлдэг, хоорондоо эвсэг найрсаг байвал хамтын үйл хэрэг хурдан бүтнэ.
Арга ухаан ба арга залийн ялгаа юу вэ?	Зорилгодоо хүрэх зөв замыг олох нь арга ухаан, харин бусдыг мэхэлж, амин хувийн зорилгоо биелүүлэх нь арга заль юм.	Даалгавраа хийж чадахгүй бол хэрхэн хийхийг хэн нэгнээс асууж зөвлөгөө авах нь арга ухаан, харин бусдын хийснийг хуулах нь арга заль юм.
Эв дүй ба хар хүчний ялгаа юу вэ?	Ямарваа үйл ажиллагаа явуулахдаа бага зардал хүч гаргах нь эв дүй, харин ашиггүй их зардал, хий хоосон хүч чармайлт гаргах нь хар хүч юм.	Бат бэх сандал хийхийн тулд нарийн мод руу том хадаасыг том алхаар хүчлэн цохих нь хар хүч, харин углуургын аргаар хадаас хэрэглэлгүй угсрах нь эв дүй юм.

Дасгал 2

Дараах эхээс юу тусгаж авснаа бодож, хэрэгжүүлээрэй.

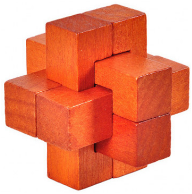
Өдөр бүр өөрийнхөө хийдэг үйлдлүүдийг хэний төлөө хэрхэн, ямар арга замаар хийж байгаа тухай бодож тунгаан, зөв зорилго, зөв аргаа тогтоогоорой. Жишээ нь: Өглөө босоод эрүүл мэндийнхээ төлөө биеийн тамирын 1-3 минутын дасгал хөдөлгөөн хийж байх нь зөвхөн танд төдийгүй, таны эрүүл мэндийн төлөө санаа тавьж байдаг гэр бүлийнхнийг тань баярлуулах тустай үйлдэл юм шүү.

Өөрийнхөө тогтмол хийдэг үйлээ ямар аргаар хийдгээ бичиж бусадтай санал солилцоорой.

Дасгал 3

Дараах зургуудыг ажигла. Тайлбарыг уншаад, ялгаатай ба нийтлэг талыг тодорхойлж ярилцаарай.

Зураг 1. Эв дүй



Монголчууд углуургын аргаар модон эдлэл хийж ирсэн түүхтэй.

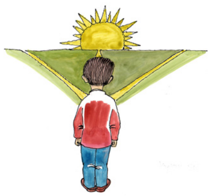
Хамтран ажиллаж байгаа хүмүүс харилцан нэг нэгээ ойлгож дэмжвэл ажлын бүтээмж өндөр байдаг.

Үхрийн сээрний ясыг хугалахад хүч хэрэглэдэггүй, харин цохих цэг болон хурдаа зөв тохируулдаг.

Зураг 2. Зөв арга ухаан

Миний бодол, үйлдэл зөв үү гэдгээ үргэлж хянаж тунгааж байх хэрэгтэй.

Биеийн хөдөлгөөний дасгалыг тогтмол хийж, биеийн тамираар хичээллэх нь эрүүл байхын үндэс мөн.



Бусдад тустай, нийгэм, улс орондоо хэрэгтэй зөв үйлийг хийх нь амьдралын зөв зам юм.

Дасгал 4

Ач тус, хор уршиг тус бүрээр жишээ олж бичнэ үү.

1. Зөв аргыг олохын ач тус	***2. Зөв аргыг эс олохын хор уршиг***
Бусдад хэрэгтэй гэсэн зөв сэтгэлээр зорьсон ажлаа хамгийн зөв арга замаар гүйцэтгэвэл амжилтад хүрнэ.	Буруу аргаар хийсэн ажлаас ашиг гэхээсээ хохирол амсах нь элбэг, эсвэл зөвхөн өөртөө зориулж, бусдаас нууж хийсэн ажил бусдын талархал хүлээхгүй.

Зураг 3.

Зураг 4.

Дасгал 5

Дараах эхийг уншаад аливаад ямар сэтгэлээр хандвал зөв арга болохыг тунгаан ярилцаарай.

“Хэрвээ гадаад (материаллаг) болон дотоод (сэтгэлийн) хөгжлийг тэгш тэнцүү цогцлуулж чадах аваас гадаад эд зүйлсийг үнэн утгаар нь хэрэглэж чаддаг болохын зэрэгцээ түүнийгээ эдэлж хэрэглэх үедээ ч хүн гэдэг зүйлийн үнэ цэнийг гээлгүй авч явж чадах болно. Сайн үйл хэрэг гэдэг нь өөрийн болон бусдын ашиг сонирхолд сонголт хийхдээ өөрийн ашгийн оронд өрөөл бусдын тусыг сонголтоо болгосон (бодисадвагийн) сайн санааг хэлж байгаа юм”. *(XIV Далай лам)*

Ямарваа үйл ажиллагаа явуулахдаа бусдын төлөө гэсэн зөв хандлагаар, хүчээр муйхарлан зүтгэлгүй арга эвийг зөв олж гүйцэтгэх нь олны талархал хүлээхээс гадна, өөрт болон бусдад тустай үйл хэргийг хялбар гүйцэтгэж, зорилгодоо хүрэх ач холбогдолтой.

Зөвхөн нэг хариултыг сонгон яагаад энэ хариултыг сонгосноо тайлбарлаарай.

1. Хүн яагаад байнга шүдээ угаах хэрэгтэй байдаг вэ?
   а. Миний эрүүл мэндэд тустай учраас
   б. Шүдний эмчид очих шаардлагагүй болох учраас
   в. Гоё шүдтэй харагдах нь гоо үзэмжид тустай учраас
2. Хүн шүдээ яаж угаавал зөв бэ?
   а. Хоолны дараа тогтмол
   б. Эхлээд дотор талыг, дараа нь гадна талыг
   в. Эхлээд дээд шүдээ, дараа нь доод шүдээ

3. Хүн яагаад сургуульд сурах ёстой вэ?
   а. Улс орондоо хэрэгтэй үйл бүтээхийн тулд
   б. Мэдлэгтэй хүн болохын тулд
   в. Сурах нь хүн бүрийн үүрэг учраас
4. Яаж суралцах нь зөв бэ?
   а. Тогтмол даалгавраа хийнэ
   б. Хичээл дээр анхааралтай сууна
   в. Ном их уншина
5. Та гэр бүлийнхнийгээ баярлуулах ямар үйлийг тогтмол хийдэг вэ?
   а. Гэр бүлийнхэндээ бэлэг авч өгдөг
   б. Үргэлж мэндлэн, талархлын үг хэлдэг
   в. Гэрээ цэвэрлэж, хоолоо хийдэг
6. Даалгавар хийх нь хэнд хэрэгтэй гэж боддог вэ?
   а. Багшид
   б. Надад
   в. Хүмүүст
7. Та даалгавраа хэрхэн гүйцэтгэдэг вэ?
   а. Бие дааж
   б. Гэрийнхнээсээ асууж
   в. Найз нөхөдтэйгээ зөвлөлдөж

1.1.2. Аргыг дадуулсны ач тусыг танин мэдэх

“Сайн үйлийг хүч чармайлт гарган хэрэгжүүлдэг, тэрхүү хүч чармайлтаа хэд дахин давтан гаргавал сайн үйл нь дадал болно... Сайхан сэтгэл гэдэг нь эрүүл бие л гэсэн үг: түүнийг эзэмдвэл үл ажиглагдам байдлаар бүх үйл хэрэг чинь амжилттай болно” хэмээн Оросын их зохиолч Лев Толстойн хэлсэн үг байдаг. Бусдын тусын тулд хэмээх сайхан сэтгэлээр аливаад хандах нь хамгийн зөв сэтгэл, зөв арга гэж бид өмнө нь үзсэн. Гагцхүү тэрхүү зөв аргаа байнгын хүчин чармайлт гаргасны үр дүнд л өөртөө дадуулж хэвшүүлэх ажгуу.

Зөв аргыг дадуулахын ач тус юу вэ?

Өөрийн эзэмшсэн мэдлэгийг өөрт болон бусдад тустай болгон хувиргаж чадах нь аргыг дадуулсны ач тус юм. Аливаа ажлыг өөрийн болон бусдын тусын тулд асрах энэрэх сэтгэлийг агуулж, аль болох хурдан хугацаанд, хамгийн бага хүч зардал гаргаж гүйцэтгэх арга эвийг олж чаддаг байх нь ямар ч ажлаас шантрахгүй байх сэтгэлийн хүчийг өгдөг. Сэтгэл уужран тэлснээр аливаа бэрхшээлийг зовлон гэж үзэхгүй, түүнд сэтгэл торохгүй болж, сэтгэл амар амгалантай болно. Амар амгалантай сэтгэлийн үүднээс гаргасан шийдвэр зөв болж, хийж байгаа үйл, ажил хэрэг ч өөрт болон бусдад тустай болдог.

Дасгал 1

Хүний амьдралд үргэлж тулгардаг дараах асуултуудад өгөгдсөнөөс өөр хариулт олж ярилцаарай.

1. Хүнд бэрх асуудал тулгарахад хэрхэн давах вэ?

- Хүч чадал хүрэхгүй мэт хүнд асуудал тулгарахад “Би чадахгүй” гэж бодохоосоо өмнө хэрхэн шийдвэрлэж болох арга замыг эрэн сурвалжил. Хүмүүстэй эвлэлдэн нэгд. “Олны хүч оломгүй далай” гэдэг.

2. Олон ажил зэрэг тулгарвал хэрхэн шийдвэрлэх вэ?

- Нэг цаг, өдөр, долоо хоног, сарын дотор гэх мэт хугацаа зааж хэд хэдэн ажлыг нэгэн зэрэг гүйцэтгэхийг чамд даалгавал, тэр ажлыг өгөгдсөн хугацаанд хийж барахгүй мэт санагдсан ч, эхлээд амжуулж болох зохион байгуулалт, арга замыг бод. Тэгээд ажил нэг бүрийг гүйцэтгэхдээ, энэ нь хүмүүст хэрэгтэй тустай зүйл шүү гэдгийг бодоод, цалгардаж хойш тавилгүй шууд ажлаа эхлүүлж байгаарай.

Дасгал 2

Дараах сургаал шүлгийн утгыг тунгаан ойлгож, жишээ гарган бичээрэй.

“Уулыг өндөр гэж бүү шантар, давна л гэж бод, тэгвэл давна
Усыг гүн гэж бүү шантар, гэтэлнэ л гэж бод, тэгвэл гэтэлнэ”

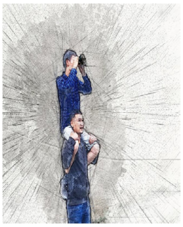
Дасгал 3

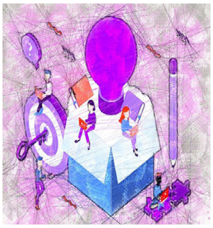
Аливаа асуудлыг арга эвээр шийдвэрлэж сурцгаая.Зураг дээр хүмүүс ажлаа ямар арга замаар шийдвэрлэж байна вэ? Мөн илүү уран аргуудыг бодож олоод, бусадтайгаа хуваалцаарай. Ямар нэг ажлыг гүйцэтгэхдээ аюулгүй байдлыг хангаж байхаа хэзээ ч бүү мартаарай.

1. Шинжлэх ухааны тооцоололд тулгуурласан аргууд:

Зураг 5. Шинжлэх ухааны тооцоололд тулгуурлан хүнд бэрх зүйлийг хялбар гүйцэтгэнэ.

2. Хамтын хүчээр амжилтад хүрэх аргууд:

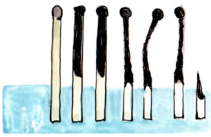




Зураг 6. Хүмүүс нэгдэн, хамтын хүчээр хүн төрөлхтөнд хэрэгтэй аугаа үйлийг бүтээдэг.

Дасгал 4

Дараах шүлгийн утгыг зургийн дагуу тайлбарлаж бичээрэй.



Зураг 7.

Асан дүрэлзэж буй галыг аргаар унтраахтай адил
Аливаа бэрхшээл саадыг асрал энэрлээр амарлиулна

Урдаа байгаа бэрхшээлийг зөөлөн аргаар шийдэхгүй бол
Уур хилэнгийн мунхагт хүлэгдэж унал алдагдал хүлээнэ.

Зураг 8.

Дасгал 5

Эхийг уншаад, амжилтад хүрэхэд юу чухал болох талаар бодож дараах асуултад хариулж бичээрэй.

Майкрософтыг үндэслэгч Билл Гейтс “Хэрэв хүн ухаалаг байгаад ухаанаа хэрхэн хэрэгжүүлэхээ мэддэг бол ямар ч зорилгод хүрч чадна... Харин хүн урагш хөгжихгүй байрандаа зогсоод байвал, ололт бүхэн нь ашиггүй болж хувирна.” хэмээн хэлсэн байдаг. Билл Гейтс 13 настайгаасаа эхлэн өдөр шөнөгүй компьютерын программ бичдэг байсан бөгөөд өөрийн компьютергүй тул сургууль дээрээ очиж ажилладаг байжээ. Тэрээр амжилтад хүрэх хамгийн гол үндэс нь хамтран ажиллагч баг хамт олон бөгөөд тэд бол оюуны маш их хөрөнгө гэж үзсэн юм.

Асуулт:

Та бусдад тустай ямар ажил хийж чадах вэ?
Тэр ажлаа ямар арга замаар гүйцэтгэх вэ?

Дасгал 6

Та нарт биелүүлэхэд бэрх хүнд асуудал тулгарч байсан уу? Тийм асуудал тулгарсан тохиолдолд хэрхэн шийдвэрлэж байсан бэ? Туршлага солилцож, мөн өөр ямар шийдлүүд байж болох талаар бодол санаагаа хуваалцаарай.

Ямар ч хүнд бэрх ажлыг бусдын сайн сайхан, тус дэмийн тулд асрах сэтгэл үүсгэн арга эвийг зөв олж гүйцэтгэвээс бүтэхгүй зүйл гэж үгүй.

Дараах зөв хариултуудаас зөвхөн нэгийг нь сонго. Яагаад энэ хариултыг сонгосноо тайлбарлана уу.

1. Гадаа маш хүйтэн байна. Сургуульдаа явахдаа ямар арга хэмжээ авах вэ?
   а. Өөрийгөө дулаан хувцаслана.
   б. Аль болох хурдан алхана, эсвэл гүйнэ.
   в. Гадаа хүйтэн байна гэж гэрийнхэндээ анхааруулна.
2. Оройн хоолоо бэлтгэх гэтэл зарим хүнсний зүйл дутуу байвал та яах вэ?
   а. Гэрийнхнээсээ санал авна.
   б. Дэлгүүрээс дутуу зүйлсээ авна.
   в. Байгаа зүйлээрээ хоол хийнэ.
3. Том хад чулууг байрнаас нь хэрхэн хөдөлгөх вэ?
   а. Урт хавтгай мод, эсвэл төмрөөр хөшиж хөдөлгөнө.
   б. Өргөгч машин ашиглана.
   в. Олуулаа нийлж түлхэнэ.

1.1.3. Аргыг эс дадуулсны гэмийг танин мэдэх

Орчин үеийн Францын алдартай яруу найрагч, гүн ухаантан Бернар Верберийн хэлсэн нэгэн үгийг хүүхдүүд та бүхэнд толилуулъя: “Амьдрал гэдэг бол төгсгөлгүй давтлага юм. Эхний удаа ойлголгүй өнгөрөөсөн зүйлтэйгээ бид дахин учирна. Бага зэрэг л өөр байна. Хэрвээ урьдын адил ойлгохгүй хэвээр байгаад байвал, хичээлээ төгс эзэмших хүртэл тэр үйл явдал эргэн эргэн учирсаар байх болно”. Хэрвээ ямар нэг хүндрэлтэй асуудлын учир шалтгааныг ойлгож, зөв аргаар хандахгүй бол тиймэрхүү хэцүү асуудал чамтай дахин дахин тулгарсаар байх болно. Иймээс ямар ч асуудалд зөв аргаар хандах дадлыг өөртөө суулгах нь илүү чухал болж байна.

Буруу арга буюу "Арга бус" гэж юу вэ?

"Арга бус" гэдэг нь аливаа ажлыг гүйцэтгэхдээ амин хувиа хичээж, арга эвийг нь ололгүйгээр, хол, тойруу, шаардлагагүй их зардал хүч гаргасан, нийгэм хүмүүст ач тус бага аргаар гүйцэтгэхийг хэлж байгаа бөгөөд ийм буруу зорилго, буруу аргаас аль болох зайлсхийж, зөв сэтгэлээр зөв аргыг сонгохыг хичээх хэрэгтэй.

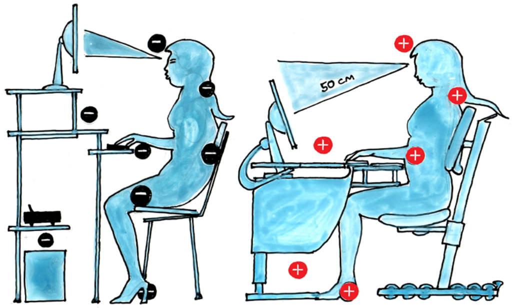
"Зөв арга" гэж юу вэ?

Зөв арга гэдэг нь өөрийн болоод бусдын тусын тулд хэмээн асрах энэрэх сэтгэлийн үүднээс хийж буй үйлийг хэлнэ. Эс бөгөөс зөвхөн ашиг бодсон, бусдыг үл хайхарсан буруу үйлдэлд хүрдэг. Бусдын төлөө гэсэн зөв аргыг дадуулахгүй бол хүн хэчнээн мэдлэг, чадвар эзэмшсэн байсан ч, түүнийгээ буруу тийш залж, нүглийн буюу буруу үйл хийхэд ашиглаж, үүнээс улбаалан өөрт болон бусдад хүндрэлтэй төвөгтэй асуудлууд бий болно.

Дасгал 1

Дараах бичвэрийг уншаад төстэй жишээ олж, харилцан ярилцаарай.

Компьютерын ард буруу сууж, удаан хугацаагаар ажиллах нь таныг ядрааж, үр бүтээлийг тань сулруулж, цаашдаа эрүүл мэнд муудаж, ажлын чадвараа алдахад хүргэж болно.



Зураг 9.

Компьютерын ард зөв суух аргыг дадуулаагүйгээс үүсэх хор уршгийг ярилцъя.

Дасгал 2

Дараах дөрвөн хариултыг өөрт тохиолдож байсан жишээн дээр үндэслэн бодоод зөв хариултыг олж дэвтэртээ бичнэ үү.

Юмны арга эвийг олж чаддаггүй хүн хэчнээн өндөр боловсролтой, олон сургууль төгссөн байлаа ч ажилдаа амжилт гаргахдаа удаан байдаг. Учир нь:

1. Ажлыг хийхдээ эвийг нь олохгүй бол хийсэн бүх зүйлээ эхнээс нь дахиж хийх шаардлага үүснэ.
2. Ажлаа зөв зохион байгуулахгүй бол ажлын эмх цэгц алдагдана.
3. Бусдын тусын тулд хийсэн ямар ч ажил өөрт ашиг авчрахгүй.
4. Зорилгодоо хүрэх зөв зам мөрөө олоогүйгээс явсан замаараа дахиж буцах хэрэг гардаг.

Дасгал 3

Аливаа үйл ажиллагаа юунд зориулагдсан байвал хамгийн их ач холбогдолтой байх вэ? Баг болж хуваагдаад дараах хариултуудаас аль нэгийг сонго. Яагаад энэ хариултыг сонгосноо жишээгээр дэлгэрүүлэн тайлбарлана уу.

1. Нийт хүн төрөлхтөнд
2. Ядуу, ажилгүй, өвчин зовлонтой хүмүүст
3. Байгаль хамгаалахад
4. Өөрийн улс орон, ард түмэндээ
5. Эцэг эх, гэр бүлдээ
6. Сургууль, эмнэлэг, цэцэрлэгт
7. Мал аж ахуйд
8. Худалдаа, аж үйлдвэрт
9. Зам гүүр, барилга байшин барихад
10. Уул уурхай хөгжүүлэхэд

Дасгал 4

Аливаа асуудалд арга бусаар буюу бусдын тусыг үл бодож хандахаас зайлсхийдэг дадал эзэмшье. Анхаарах зүйл бүрд нэг, нэг жишээ нэмж бичнэ үү.

Хүснэгт 2

Аливаа үйлд анхаарах зүйлс	***Жишээ***
Ажлыг гүйцэтгэхдээ эв дүйгүй хэт хүч зардал гаргахаас зайлсхийх	Маш их шатахуун хэрэглэж, муу тэргээр хол замыг хүчлэн туулах гэвэл орчныг бохирдуулж, замын дунд зогсох аюултай.
Арга эвийг нь урьдчилан харалгүйгээр шууд муйхарлан зүтгэхээс зайлсхийх	Хүнд юм өргөхдөө арга эвийг нь олохгүй бол нуруу өвдөх, гажих аюултай.
Ажлын чанарыг орхигдуулж, хэт яаравчлахаас зайлсхийх	Чанаргүй хурдан барьсан барилга байгалийн шалгуурт эвдэрч унана.
Өөрийн амин хувиа хичээж, бусдыг үл тоомсорлохоос зайлсхийх	Байгалийн хүнд нөхцөлд бусдад туслахгүй бол ганцаараа хүндрэлээс гарсан ч, хүмүүст учирсан зовлонгийн хор хохирол ч чамд нөлөөлнө.

Аргыг эс дадуулснаар бие, хэл, сэтгэлийнхээ гэм бүгдийг засъя гэсэн энэрэнгүй нинжин сэтгэл дутаж, алдаагаа олж харж буяны (зөв) үйлд өөрийгөө чиглүүлж чадахгүй болно.

Аргыг дадуулаагүйгээс, өөрөөр хэлбэл өөрийн болон бусдын тусын тулд гэсэн зорилго тавьж үйл хэргээ гүйцэтгээгүйгээс, аливааг хязгаарлагдмал утгаар ахархан богино бодож, сэтгэл нь тэрхүү богино бодолдоо эргэлдэж төөрөлдөн, хийсэн үйл хэрэг нь өрөөсгөл, ач тус багатай болох уршигтай.

Дараах эхийг уншаад аливаа ажлыг хийхдээ яагаад зөв сайхан сэтгэлийн үүднээс хийх ёстойг тунгааж, тайлбарлан бичээрэй.

Эрдэмтэд маш удаан хугацаанд хүний сэтгэл зүйг шинжилсний эцэст сайн хүн байхын дараах ач тусыг олж тогтоожээ:

1. Сайхан сэтгэлтэй, тусч хүмүүс илүү удаан амьдардаг. Учир нь, эерэг зөв бодол тээдэг хүн амархан уцаарлаж, бухимддаггүй, бас сэтгэлийн хөдлөлөөр буруу алхам хийх нь ч ховор байдаг.
2. Хайр энэрэл биднийг улам их аз жаргалтай болгодог. Калифорнийн их сургуулийн профессор Соня Любомирски оюутнуудаа 10 долоо хоногийн турш сайн үйлийн аянд оролцож, бусдад тус хүргэх даалгавар өгчээ. Энэ хугацаанд нийгэмд хамгийн их тус хүргэж, идэвхтэй байсан оюутнууд бусад оюутнуудаас хамаагүй илүү эрч хүчтэй, аз жаргалтай болсныг тэр анзаарсан байна.
3. Сайн үйл хэрэг үйлдэхэд хүний биед орших допамин хэмээх аз жаргалын даавар ихэсдэг болохыг 2005 онд Израилын их сургууль дээр явуулсан судалгаа нотолжээ. “Баярлалаа” гэдэг ганц үг хэлэхэд л тэр даруй хүний биед дээрх аз жаргалын даавар хүчтэй ялгарч, өөртөө итгэлтэй болж, сэтгэл нь тайтгаран, яг л зайрмаг идэж байгаатай адил таашаал мэдрэмж авдаг байна.

1.2. АРГЫГ ДАДУУЛАХ

1.2.1. Аргыг дадуулах аргачлалыг танин мэдэх

Хэрвээ хүүхдүүд та нар Жоан К.Роулингийн зохиолоор бүтээсэн “Харри Поттер ба нууц танхим” киног үзсэн, эсвэл зохиолыг нь уншсан бол гол баатруудынх нь нэг Альбус Дамблдорын хэлсэн “Хүнийг зан чанараар нь биш, сонгосон зам мөрөөр нь тодорхойлдог” гэсэн үгийг санаж байна уу. Ямар арга замыг сонгох вэ гэдэг бол ямар хүн байх вэ гэдгийг тодорхойлох маш чухал зүйл гэдгийг энд хэлж байна.

Аливаа ажлыг гүйцэтгэх олон арга замаас өөрийн болон бусдын тусыг бодсон замыг зөв арга зам гэнэ.

Зөв арга замыг дадуулахад юу хамгийн чухал вэ?

“Эцэг эх, ахтай хүмүүсийнхээ ачийг санаж, сурах болон эрхэлж буй ажил хөдөлмөрөө тэднийхээ сайн сайхны төлөө зориулъя” гэж бодох. “Өөрийн ах эгч дүү нар, зовж зүдэрч байгаа амьтан бүхнийг амар амгалантай сайн сайхан байлгая. Үүний тулд би өөрийн бие, хэл, сэтгэлийн алдаа дутагдлаа засаж, бусдыг баярлуулъя, үйл бүхнээ хүмүүст зориулж байна.” гэж бодвол аргыг дадуулахы хамгийн зөв хандлага болно.

Дасгал 1

Хатуу арга, зөөлөн арга гэж юуг хэлж байна вэ? XIII зуунд монголчууд яагаад, ямар тохиолдолд хатуу аргыг, ямар тохиолдолд зөөлөн аргыг хэрэглэж байсныг дараах шүлгийн утга санаанд тулгуурлан тайлбарлаж ярилцъя.

Хөх Монголоо бүтэн болгож
Хас төрөө бүтээн цогцлохдоо
Хатуу аргыг урьтал болгож
Хүмүүн цөсийг цалгилуулав бид
Хотлоор амаржин элгэн болгож
Засаглах ёсон тогтсон тул
Хатуу аргыг хойш тавьж
Зөөлөн аргыг гол болгогтун

Зарим үйлд олны хүч нэмэр, хатуу чадал тэнхээ хэрэгтэй байдаг бол зарим үйлд уян хатан, хүлээцтэй тайван арга тохирдог байна. Иймээс ямар үйлд ямар арга хэрэглэхээ зөв олж тогтоовол ажил үйлс амжилттай сайн биелнэ.

Зөв аргыг хэрхэн дадуулах вэ?

Хийж буй үйлдлээ зөв сэтгэлийн үүднээс, өөрийн болон бусдын тусын тулд хийж байна уу, үгүй юу гэж ажиглаж, ямагт зөв сэтгэлийн үүднээс хийхийг хичээх, оролдох нь аргыг өдөр тутамд дадуулах үйл явц юм. Хичээлээ давтах, гэр орны ажилд туслах, суралцах, хөдөлмөрлөх зэрэг аливаа ажил бүгдийг хийхдээ “Би ямар сэтгэлийн үүднээс хийж байна” гэдгээ ямагт ажиглан буруу сэтгэлийн үүднээс (жишээ нь, бусдыг хууран мэхлэхийн тулд) хийж байвал “Энэ болохгүй” гэж түүнийгээ зөв болгон засаж, хандлагаа өөрчлөхийг хичээх нь аргыг өдөр тутамд дадуулах аргачлал болно.

Дасгал 2

Бусдыг орхиж зөвхөн өөрөө ялахыг гол зорилгоо болгосноос бусдыг өөртэйгээ хамт ялуулах, эсвэл бусдын ялалтад баярлах сэтгэлээр хийсэн ажил жинхэнэ ач тусаа өгдөг. Зургийг ажиглаад, зураг дээр байгаа хүн бүр ямар сэтгэлийн үүднээс ямар үйлдэл үзүүлж байгааг тодорхойлон дэвтэртээ бичээрэй.

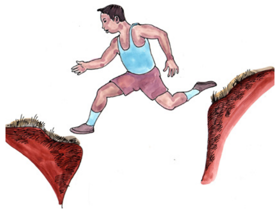
Зураг 10.

Дасгал 3

Аливаа ажлыг гүйцэтгэхдээ дараах таван зарчмыг ямагт мөрдлөг болгож чадвал зөв аргыг дадуулж буй хэрэг болно. Гурван баг болж хуваагдаад, баг бүр нэг нэг зарчмыг жишээгээр тайлбарлаарай.

1. Зөв бэлтгэл

2. Зөв тооцоолол



3. Зөв сонголт

Зураг 11.

Дасгал 4

Баг болон хуваагдаж, дараах дарааллын дагуу уриалгаа хамтран уншаарай. Бүх уриалга хоорондоо утга санаагаар хэрхэн холбогдож байгааг болон багуудын ойлголцол ямар чухал болохыг анзаараарай.

АРГЫГ ДАДУУЛАХ

Би зөв сэтгэлээр хийж байна уу, үгүй юу гэж өөрийн сэтгэлээ ажиглан, хийж буй үйл бүхнээ зөв сэтгэлийн үүднээс хийхийг хичээн оролдъё.

Хийж байгаа ажлаа өөрт ачтай хүмүүсийнхээ сайн сайхны төлөө гэсэн сэтгэлээр хийцгээе.

Өөрт ачтай хүмүүс, зовж зүдэрч байгаа амьтан бүхнийг амар амгалан сайн сайхан байлгая. Тэгэхийн тулд би өөрийн бие, хэл, сэтгэлийн алдаа дутагдлаа засаж, бусдыг баярлуулъя гэж бодоцгооё.

Хичээлээ давтах, ажил хөдөлмөр хийхдээ би энэ бүгдийг ямар сэтгэлийн үүднээс хийж байна вэ гэдгээ сайтар бодож тунгаан, хандлагаа өөрчилье.

Бүдүүвч 1.

Би аливаа зүйлийг зөв сэтгэлээр хийж байна уу үгүй юу гэж ажиглаж, түүнийг зөв сэтгэлийн үүднээс хийхийг хичээх буюу оролдох нь аргыг өдөр тутам дадуулж буй хэрэг юм. Аливаа ажлыг бусдын төлөө гэсэн зөв аргаар гүйцэтгэж сурснаар уг ажлын үр дүн олон хүнд, олон жилийн турш ач тусаа өгсөөр байх болно.

Дараах асуултад хариулж бичнэ үү?

1. Бусдын талархал хүлээх ямар нэг үйлдлийг өөрөө санаачлан хийж байсан уу? Тухайн үйлдлийг чи ямар зорилгоор хийсэн бэ?
2. Тэр үйлдэлд чинь хүмүүс яагаад талархсан гэж чи боддог вэ?
3. Чиний өөрөө санаачилсан ямар нэг үйлдлийг хэн ч анзаараагүй, эсвэл чамайг буруутгаад өнгөрсөн тохиолдол бий юу? Тэрхүү үйлдлийг чи ямар зорилгоор хийсэн бэ?
4. Тэр үйлдлийг хүмүүс яагаад анзаарсангүй вэ? Эсвэл яагаад чамайг буруутгав?
5. Ямар зорилгоор хийсэн үйлдлийг хүмүүс талархан хүлээж авдаг, ямар зорилгоор хийсэн үйлдлийг буруутгадаг вэ? Дүгнэн бичээрэй.

1.2.2.Аргыг өдөр тутамд дадуулах

Хүүхдүүд та бүхэн Монголын их зохиолч Ч.Лодойдамбын “Тунгалаг тамир” киног үзсэн, эсвэл зохиолыг нь уншсан бол, гол баатрын нэг Итгэлт баяны “Заяагүй хүн гэж үгээгүй ядуу хүнийг хэлдэггүй. Заягүй хүн гэж залхуу мунхаг арчаагүй хүнийг хэлдэг” гэсэн үгийг санаж байгаа байх. Орчин үеийн алдартай шинийг санаачлагч, зохиолч, уран илтгэгч Роберт Тору Киуозаки, дээрх үгтэй ижил утга санааг илэрхийлж, “Ядуу, азгүй, баясалгүй, бие муутай хүн гэдэг бол үргэлж маргааш гэж хэлдэг хүн юм” гэсэн байдаг. Иймээс зөв аргыг өөртөө хэвшүүлж дадуулах үйл ажиллагааг өдөр бүр тасралтгүй явуулж байж л сая сайн үр дүнд хүрнэ гэдгийг санаж яваарай.

Аргыг дадуулах гэж юу вэ?

Өдрийн хийсэн бие, хэл, сэтгэлийн үйлээ орой дахин сайн бодоод, унтахынхаа өмнө “Би ямар сэтгэлийн үүднээс хийгээд байна вэ?” гэдгээ дүгнэн цэгнэж, буруу сэтгэлийн үүднээс, буруу зорилгоор хийж байвал түүнийгээ гэмшиж, “Ахиад би ингэхгүй шүү” гэж бодох, хэрэв зөв сэтгэлийн үүднээс хийж байвал “Энийгээ би алдахгүй улам цаашаа хичээнэ” гэж өдөр тутам бодож өөрийгөө чиглүүлэх нь дадуулах юм.

Өдөр тутмын үйл ажиллагаагаа хэрхэн арга эвээр шийдвэрлэх вэ?

Өглөө хичээл номоо сурахаар сургуульдаа явах, гэр орны ажлаа хийх, ажил хөдөлмөр эрхлэх зэрэг бүх ажлаа өөрт ачтай хүмүүсийнхээ сайн сайхны төлөө, тэднийг амар амгалан, баяр баясалтай байлгахын төлөө хийх юм шүү гэж бодож байгаарай.

Өдөр тутмын үйл ажиллагаагаа зөв зохион байгуулж, эмх цэгцтэй байж, цаг хүчээ зөв ашиглаж сурах нь аливаа ажил үйлсийг зөв арга замаар гүйцэтгэх суурь болно.

Монгол эх сурвалжуудад хүн өдөр тутмын үйл ажиллагаагаа аргаар зохицуулах тухай хэрхэн заасан байдаг вэ?

Сайн, муу үйлийн үр уршгийг танигтун
Сайн үйлийн үр сэтгэл зөвийн шинж
Саар үйлийн уршиг санаа муутны гэм буюу

Дасгал 1

Дараах сургаал шүлгийг цээжлээд өмнө нь хийж байсан өөрийн буруу үйлдлээ санаад, дахин хийхгүй байх арга замыг олж бичээрэй.

Өдөр үйлдсэн явдлаа
Үдэш сайтар шүүгтүн
Өөдгүй ичгүүрт явдлаа
Ятган гэмшиж гээгтүн

Дасгал 2

Өдөр тутмын үйлдээ аргыг хэрхэн дадуулах вэ? Дараах үйлдлүүд ямар ач холбогдолтой болохыг тайлбарлан ярилцаарай.

1. Өдөр тутам тогтмол хийдэг үйлдлүүдээ жагсаан бичээрэй.
2. Тэдгээр үйлдлийг саадгүй гүйцэтгэхэд төвөг учруулдаг зүйлүүдээ жагсаан бичээрэй.
3. Тэдгээр зүйлүүд дахин төвөг учруулахгүй байх боломжуудыг олж дүгнэн бичнэ үү.
4. Өдөр тутам хийдэг үйлдлүүдээ их ач холбогдолтой, бага ач холбогдолтой гэж хоёр ангилан бичээрэй. Бага ач холбогдолтой үйлдлийг хэрхэн засах боломжийг олж бичээрэй.
5. Өөрийн хэрэглэдэг эд зүйлсээ олоход амархан, бага зай эзлэх байдлаар цэгцэлж байрлуулаарай.

Дасгал 3

Дараах хоёр нөхцөлөөр "Яагаад?" гэсэн асуултад хариулж бичнэ үү.

1. Өдөр тутмын үйлдлүүдээ зөв сэтгэлээр зөв зохион байгуулж чадвал бие эрүүл, сэтгэл амгалан байна.
2. Өдөр тутмын үйлдлүүдээ буруу зохион байгуулж, өөрт болон бусдад тустайг эс ухамсарлаваас бие сэтгэлээр доройтно.

Дасгал 4

Дараах асуултыг уншиж, хэр эмх цэгцтэй байгаагаа эргэцүүлэн, дүгнэлт хийж, явал эмх цэгцтэй байх талаар санал солилцоно уу.

1. Гэртээ ороод гадуур гутал болон гадуур хувцсаа хаана яаж байрлуулдаг вэ?
2. Та хувцсаа хэзээ ч, шууд аваад өмсөх боломжтой цэвэр, толигор, олоход хялбар байрлуулдаг уу?
3. Та хичээлийн хэрэгслүүдээ гэртээ хаана, яаж байрлуулдаг вэ?
4. Өглөө хичээлдээ явахын өмнө хувцас болон хичээлийн хэрэгслүүдээ эрж хайхад цаг алддаг уу?
5. Хоол цай зооглож байх үедээ болон дараа нь аяга тавгаа хэрхэн цэвэрлэж байрлуулдаг вэ?

Өдөр хийж байгаа үйлдэл болон ажлаа зөв зорилгоор хийж байна уу, үгүй юу гэж хянаж байвал үйлдэл, ажлаа улам зөв зорилгоор хийх урам зоригийг дахин дахин төрүүлнэ.

Өглөө тогтмол цагт босож, өглөөний биеийн тамирын дасгал хийх, нүүр гараа болон шүдээ цэвэрлэх, өглөөний зуушаа өөрөө бэлтгэж зооглох, цэвэр цэмцгэр хувцаслах, цээжлэх даалгавраа давтах, хичээлдээ цагтаа ирэх: Эдгээр үйлдлүүдийг өглөө бүр тогтмол амжуулж дадуулах, түүнээсээ сэтгэл ханамж авах, найзуудтайгаа харилцан туршлага солилцох нь чухал. Хэрвээ дээрх үйлдлүүдээс амжуулж чадаагүй зүйл байвал шалтгаан нь юу байсныг бодож, түүнийг хэрхэн шийдвэрлэж болох арга замыг олоорой. Баяр талархал, сайн сайхныг хүссэн үгийг гэрийнхэндээ, найз нөхдөдөө, ер нь хүмүүст байнга хэлж хэвшээрэй. Энэ нь хүмүүст ч, танд ч өдрийн турш зөвийг бодож, зөв аргаар ажиллаж амьдрах урам зориг өгдөг юм шүү.

1.3. БИЛГИЙГ ДАДУУЛАХ УЧИР ШАЛТГААНЫГ ТАНИН МЭДЭХ

Хүн төрөлхтөн шинжлэх ухааны мэдлэгээ хөгжүүлэхийн хэрээр, амьдарч буй газар дэлхийгээ бөөрөнхий хэлбэртэй гэдгийг, мөн энэ дэлхий нарны системийн есөн гаргийн нэг гэдгийг, тэр ч бүү хэл нарны систем маань олон олон галактикийн нэг, тэд нэгдэж нэгэн том мета-галактикийг бүрдүүлдэг, орчлон ертөнцөд тоо томшгүй олон мета-галактикууд үүсэж, оршиж, устаж байгаа гэдгийг мэдсээр ирлээ. Гагцхүү хүмүүс ертөнцийн бүхий л юмс үзэгдлийн шүтэн барилдлага, хөгжил хөдөлгөөний харьцангүй чанарыг ухааран, нигүүлсэнгүй бодь сэтгэлийг бүрдүүлэх аваас амьдралдаа тохиолдох янз бүрийн зовлон бэрхшээлийг сэтгэл зүйн хувьд хялбар даван туулах чадвартай болно.

1.3.1.Билгийг тодорхойлох

“Билиг ухаан” гэж юуг хэлж байна вэ, түүнийг хэрхэн өөртөө бүрдүүлэх вэ?

Билиг нь аливаа юмсын мөн чанарыг мэдсэн ухааныг хэлнэ. Билиг гэдэг нь ухаан гэсэн үгтэй утга ижил, монголчууд ихэвчлэн “ухаан билиг”, эсвэл “билиг ухаан” хэмээн энэ хоёр үгийг хоршин хэрэглэдэг.

Сурагчид та бүхэн үзэж судалж байгаа олон төрлийн хичээл дээр ярьдаг тэр олон үзэгдэл, үйл явдлууд нь угтаа өөр хоорондоо нягт холбоотой байдаг гэдгийг ойлгож, орчлон ертөнц дээрх бүхий л амьтан, төрөлхтнүүдийг өөрийн нэгээхэн хэсэг хэмээн хайрлаж хамгаалах хэрэгтэй.

Эртний эх сурвалжуудад билиг ухааны тухай хэрхэн сургасан байдаг вэ?

Эртний Энэтхэгийн санскрит хэлний “Пражня” (prajna) гэсэн үгийг бүр XIII зуунд монгол хэлнээ “Билиг” хэмээн орчуулсан байдаг. Энэхүү “Пражня” буюу “Билиг” хэмээх үг нь бүх юм үзэгдлийн харилцан хамаарал, шүтэн барилдлагыг ойлгосон “Ухаарал” гэсэн хоёр утгыг агуулж байдаг. Бүхнийг ойлгон ухаарсан хүн туйлын энэрэнгүй бодь сэтгэлтэй болдог бөгөөд бодь сэтгэлтний мэдлэгийг “Билиг” хэмээдэг ажгуу.

“Эрдэмтэй хүн даруу, Их мөрөн дөлгөөн” – монгол ардын энэ зүйр цэцэн үгэнд хүн эрдэм мэдлэгтэй болохын хэрээр сэтгэл нь даруу төлөв болдог зан чанарыг өгүүлжээ. Энэ нь энэрэнгүй бодь сэтгэлтэй, билиг ухаантныг хэлсэн бөлгөө.

Дасгал 1

Мэдлэг, сэтгэл тус бүрд нэг, нэг жишээ нэмж бичээд, нөхдөдөө танилцуулаарай.

Хүснэгт 3

Ном эрдэм сурч мэдлэг боловсрол олох нь билиг ухааны нэг тал буюу.	Сэтгэлээ амар амгалан байлгаж, энэрэнгүй бодь сэтгэлийг үүсгэх нь билиг оюуны нөгөө тал буюу.
Жишээ 1: Хүүхдүүд бид сургуульд суралцаж олон төрлийн хичээл үзэж, мэдлэг ухаанаа нэмэгдүүлж байна.	*Жишээ 2:* Найз нөхдөдөө тусалж, үргэлж инээмсэглэн мэндэлж байгаа нь сайхан сэтгэлийн илрэл юм.

Дасгал 2

Дараах асуултаас тохирох нэг хариултыг сонгоорой. Сонгосон хариултдаа үндэслэн, өөртөө дүгнэлт бичнэ үү.

Та хичээлдээ хэр зэрэг сурч байна?
- а. Маш сайн
- б. Сайн
- в. Дунд зэрэг
- г. Муу

Та хэр олон удаа бусдад тус хүргэсэн бэ?
- а. Маш олон удаа
- б. Олон удаа
- в. Хэд хэдэн удаа
- г. Цөөхөн удаа

Дасгал 3

Дараах сургаал шүлгийг уншаад "Ухаан уужуу хүн", "Ухаан охор хүн" гэсэн хоёр ойлголтод жишээ гаргаж бичээд, харилцан ярилцана уу.

Ухвар[3] сайн хүмүүн
Уужуу гүн ухаант аж
Ухвар мөчид[4] хүмүүн
Уйтан охор ухаант[5] аж

Ухаан охор хүмүүн
Орон гэртээ ч төөрмүй
Ухаан уужуу хүмүүн
Дэлхий тойровч алзахгүй

Дасгал 4

Буддын гүн ухааны ойлголт болох хоосон чанарын тухай айлдсан 12 боть "Бум" нэртэй судар Монгол Ганжуурт байдаг. Тэрхүү судрын хураангуй нь "Жадамба" буюу "Найман мянган шүлэгт" хэмээх судар юм. Түүний хураангуй нь "Ширнэн" буюу "Зүрхэн судар" юм.

Дараах "Зүрхэн судар"-ын хэсгийг уншаад, дугаарлан тайлбарласан ойлголтууд дээр тогтож, утга санааг ярилцана уу.

БИЛГИЙН ЗҮРХЭН СУДАР[6]

Язгууртны хөвгүүд ба охид оо. Ер билгийн чанад хүрсэн(1) гүн нарийн явдлаар явахыг хүссэн хэн боловч таван цогцыг (2) уг мөн чанараараа хоосон (3) хэмээн мэдэх ёстой юм.

Дүрс (4) хоосон. Хоосон нь дүрс. Хоосон нь дүрсээс өөр зүйл бус; дүрс ч хоосноос өөр зүйл бус. Энэчлэн сэрэхүй (5), хуран мэдэхүй (6), хуран үүдэхүй (7) ба тийн мэдэхүйн (8) цогцууд бүгд хоосон болой.

...Тэр мэт хамаг ном (9) хоосон бөгөөд бэлгэ чанар үгүй (10), төрөхүй үгүй, түрдэхүй үгүй (11), хир үгүй, хирээс хагацсан үгүй (12), буурахуй үгүй, нэмэхүй үгүй (13) болой.

---

3 Ухвар – аливаа зүйлийн учир утга, бусад юм үзэгдэлтэй холбогдох шүтэн барилдлагыг ухаарсан ухаарал.
4 Мөчид – бага
5 Хурц ухаант - аливааг илүү нарийн гүн түвшинд ойлгодог
6 Уйтан охор – юмны утга учрыг ойлгодоггүй.

...Тийм учраас, хоосон дор дүрс үгүй, сэрэхүй үгүй, хуран мэдэхүй үгүй, хуран үүдэхүй үгүй, тийн мэдэхүй үгүй, нүд үгүй, чих үгүй, хамар үгүй, хэл үгүй, бие үгүй, сэтгэл үгүй, өнгө үгүй, дуу үгүй, үнэр үгүй, амт үгүй, хүртэхүй үгүй, ном үгүй болой (14). Нүдний орон (15) үгүйгээс сэтгэлийн орон үгүй, сэтгэлийн тийн мэдэхүйн орон ч бас үгүй болой. Мунхаг үгүй, мунхаг барагдахуй (16) үгүй тул өтлөхүй, үхэхүй үгүй бөгөөд өтлөхүй үхэхүй барагдана гэдэг нь ч үгүй болой. Түүнчлэн, зовлон ба, бүхэн гарахуй ба, түртгэх ба мөр үгүй тул (17) билиг үгүй, олох үгүй, эс олох нь ч үгүй болой.

...Бодьсадва (18) нар энэчлэн олох үгүйн тул билгийн чанад хүрсэн гүн үзэхүйд (19) шүтэн оршиж сэтгэлд түйтгэр үгүй бөгөөд айх зүйлгүй (20) болдог бөлгөө. Ийнхүү тэд чанх буруугаас (21) машид нөгцөж (22) нирваны эцэст хүрдэг (23) юм.

Ойлголтын тайлбар:

1. Билгийн чанад хүрсэн– амарлингуйн дээдэд хүрсэн оюун билиг
2. Таван цогц – хүний оюун санаа, мэдлэг ухааныг бүрдүүлэгч таван үндэс (дүрс, сэрэхүй, хуран мэдэхүй, хуран үйлдэхүй, тийн мэдэхүй)
3. Мөн чанараараа хоосон– бүгд хоорондоо харилцан хамааралтай, шүтэн барилдах тул биеэ даагаад орших юм үгүй
4. Дүрс– матери буюу бодит, биет зүйл
5. Сэрэхүй– юмсын талаарх хүний сэтгэгдэл
6. Хуран мэдэхүй– юмсын гадаад шинж чанарын тухай мэдлэг
7. Хуран үүдэхүй– хүний байгаль, нийгэм, сэтгэл зүйн чанарууд
8. Тийн мэдэхүй– сэтгэн бодох үйл ажиллагаа
9. Хамаг ном– бүх юмс үзэгдэл
10. Бэлгэ чанар үгүй– өөрөө дангаараа биеэ даасан чанар байхгүй
11. Төрөхүй үгүй, түрдэхүй үгүй– биеэ даагаад дангаараа үүсэх ч үгүй, устах ч үгүй
12. Хир үгүй, хирээс хагацсан үгүй– сэтгэл нь биеэ даагаад дангаараа хиртэж, эсвэл ариусч чадахгүй
13. Буурахуй үгүй, нэмэхүй үгүй– биеэ даагаад дангаараа багасах, эсвэл ихсэх юм байхгүй
14. Нүд үгүй, чих үгүй, хамар үгүй, хэл үгүй, бие үгүй, сэтгэл үгүй, өнгө үгүй, дуу үгүй, үнэр үгүй, амт үгүй, хүртэхүй үгүй, ном үгүй– нүд, чих, хамар, хэл, бие, сэтгэл гэх зургаан эрхтэн буюу чадвар бие биеэ даагаад дангаараа оршиж чадахгүй, тиймээс нүдэнд харагдах өнгө дүрс, чихэнд сонсогдох дуу авиа, хамарт мэдрэгдэх үнэр, хэлэнд мэдрэгдэх амт, биед мэдрэгдэх хүртэхүй, сэтгэлд ухаарагдах ном бүгд бие биеэ даагаад оршиж чадахгүй
15. Орон– мэдэгдэж судлагдаж байгаа юмс буюу объект
16. Мунхаг үгүй, мунхаг барагдахуй– юм мэдэхгүй байгаа байдал буюу үл мэдэхүй, юм мэддэг болсон байдал буюу үл мэдэхүйгээс хагацсан байдал аль аль нь бие даагаад дангаараа байж чадахгүй
17. Зовлон ба, бүхэн гарахуй ба, түртгэх ба мөр үгүй– дөрвөн үнэн тус тусдаа бие даагаад байж чадахгүй
18. Бодьсадва– бусдын төлөө өөрийгөө зориулдаг бодь сэтгэл
19. Гүн үзэхүй– гүн ухаан буюу бүх юмс үзэгдлийг харилцан хамаарал, шүтэн барилдлагад авч үзэх ухаан
20. Сэтгэлд түйтгэр үгүй бөгөөд айх зүйлгүй– юмсыг шүтэн барилдлагад нь гүн ухаарвал сэтгэлд хир үгүй, айх зовох зүйлгүй болно
21. Чанх буруу– буруу сэтгэл
22. Машид нөгцөж– буруу сэтгэлээс бүрмөсөн хагацаж
23. Нирваны эцэст хүрдэг– амар амгалангийн дээдийг олдог

Юмс үзэгдлийн харилцан хамаарлын мөн чанарт тулгуурлан, бусдын тусын тулд зориулагдах үйлийг билиг ухааны үүднээс хийгдсэн үйл гэнэ. Өөрт асуудал тулгарахад энэ асуудлын гол зангилаа, учир шалтгаан нь юу байна гэж, түүний гарцыг зөвөөр нь мэдэж чаддаг, аливаа зүйлийг хийж бүтээхдээ бусад юм үзэгдэл, хүн төрөлхтөнтэй холбогдох шүтэн барилдлагыг тогтоож хандах ухааныг билиг гэнэ.

Дараах эхийг уншаад аливаа ажил үйлийг явуулахад хүмүүсийн хоорондын харилцаа холбоо юунд хэрэгтэйг тунгааж, асуултад хариулаарай.

Алдарт Apple компьютерийн үйлдвэрлэлийг үүсгэн байгуулагчдын нэг Стив Жобс 1986 онд Пиксар хэмээх жижиг компьютерийн үйлдвэрийг худалдан аваад, 2000 онд түүнийгээ Дел Монте дэх хуучин лаазны үйлдвэр байсан газарт нүүлгэн шилжүүлжээ. Компьютер судлаачид, кино дүрс бүтээгчид, Pixar-ын удирдлагууд гэсэн гурван өөр өөр үүрэг зориулалттай багийг тус тусад нь ажиллуулахын тулд гурван барилга босгохоор төлөвлөсөн байв. Харин Жобс тэр төлөвлөгөөг өөрчилж, гурван барилгын оронд голдоо тавцантай нэг том уудам саруул орон зайг байгуулжээ. Барилгын голд ажилчдынхаа хамтын ажиллагааг төвлөрүүлэх хэрэгтэй байсан.Пиксарын ерөнхийлөгч Эд Кэтмалл хэлсэн байдаг. Жобсын хувьд энэ бол зүгээр л нэг орон зай биш, харин хүмүүсийг тийшээ явуулах нь чухал байсан юм. Ажилчид хамтран ажиллахын тулд янз бүрийн үүрэгт ажил хариуцдаг хүмүүс нэг дор цугларах хэрэгтэй байв. Энэ дүрмийг тодорхойлж, Пиксарын уран бүтээлийн ерөнхий захирал Жон Лассетер: “Технологи урлагийг тэжээдэг, харин урлаг технологийг уриалан дууддаг” гэж хэлсэн юм. Жобс голын тавцан дээр шуудангийн хайрцгуудыг байрлуулж, барилгын төв хэсэгт уулзалтын танхим, кофешоп, бэлэг дурсгалын дэлгүүр зэргийг байгуулав. Пиксарын нэгэн захирал Брэд Берд: “Голын тавцан нь эхлээд орон зайг хий хоосон тарамдаж байгаа мэт харагдаж байсан. Гэхдээ хүмүүс тэнд нэг нэгэнтэйгээ тааралдаж тулгарах үед тэд нэг нэгэн рүүгээ харж ямар нэг юм болж эхлэнэ гэдгийг Стив ойлгосон” гэжээ. Хүмүүс оюуны үйл ажиллагаагаараа задран хуваагдсан энэ үед янз бүрийн салбарын хүмүүс холбогдвол сайн бүтээл гарна гэж Жобс тооцоолсон юм. Пиксарын Их сургуулийн латин хэл дээрх сүлд уриа нь: Alienus Non-Diutius буюу “Ганцаараа байх хэрэггүй” гэсэн үг байдаг.

Асуулт

1. Стив Жобс яагаад ганцхан том барилга шаардсан бэ?
2. Яагаад барилгын гол хэсэгт тавцан зассан бэ?
3. Ямар зориулалтаар барилгын төв хэсэгт хурлын танхим, кофешоп, бэлэг дурсгалын дэлгүүр гаргасан бэ?
4. Янз бүрийн үйл ажиллагаа эрхэлдэг хүмүүс хоорондоо ярилцсанаар ямар үр дүн гарч болох вэ?
5. “Ганцаараа байх хэрэггүй” гэсэн сүлд урианы утга учир юу вэ?

1.3.2.Билгийг дадуулсны ач тусыг танин мэдэх

"Шөнө тайван унтаж чадахаар өдрийг өнгөрүүл, нас ахихдаа тайван байж чадахаар залуу насаа өнгөрүүл" гэх энэтхэг ардын зүйр үгээр алхам тутамдаа юмс үзэгдлийн шүтэн барилдлагыг ухаарч, өөрийн "Би"-г номхотгож, бусдад асрал энэрлээр хандаж байвал амьдралдаа үргэлж амар амгаланг мэдэрч явах болно.

Билгийг дадуулах гэж юу вэ?

Аливаа юмс үзэгдэл, асуудал, хүмүүст тохиолддог сайн муу зүйл бүгдийн мөн чанарыг зөв мэдэж, бодит байдал, олон талаас нь хандаж, бүхий л төрөлхтнийг өөртэйгөө адилтган хайрлаж чадахыг билгийг дадуулах гэнэ.

Аливаа асуудлыг билиг ухаанаар шийдвэрлэхийн ач тус юу вэ?

Өнгөрсөн, одоо, ирээдүй цагийн хамаг төрөлхтний харилцан хамаарал, шүтэн барилдлага дунд өөрийгөө оршин байгааг ухаарснаар өөртэйгээ холбоотой бүхий л орчлон, бүхий л төрөлхтнийг өөрийгөө хайрладагтай адил хайрлах билиг ухаант бодь сэтгэл үүсэх нөхцөл бүрдэнэ.

Дасгал 1

Аливаа юмс үзэгдлийн мөн чанарт хандах (1), бодит байдал талаас (2) нь хандах, билгийг дадуулах (3) гэж юуг хэлж байна вэ?

Гурван баг болоорой. Дараах тодорхойлолтуудаас баг бүр нэгийг уншиж ярилцан, жишээ гаргаж, тайлбарлана уу.

(1) Юмсын мөн чанар

Бид юм үзэгдлийг ихэвчлэн гадна байдал төрхөөр нь тодорхойлж мэддэг. Жишээ нь: Гоё сайхан өндөр барилгыг хараад бид гайхан шагширна. Гэвч тэр барилга газар хөдлөлтөд хэр тэсвэртэй, доторх зохион байгуулалт нь хэр зохимжтой, оршин суухад хэр тав тухтай гэх мэтчлэн барилгын чанарыг бид гадна талаас нь хараад тогтоож чадахгүй. Аливаа юмс бусад юмс үзэгдэлтэй хэрхэн холбогдож, ямар нөлөө үзүүлж байгаа, ямар ач тустай гэх мэтчлэн нарийн судалгаа шинжилгээгээр тогтоосон мэдлэгийг тухайн юмны талаарх мөн чанарын мэдлэг гэнэ.

(2) Бодит байдлаар хандах

Хүмүүс юмс үзэгдлийн мөн чанарыг танин мэдсэнийхээ дараа түүнийг өөрийн хүсэл сонирхолдоо нийцүүлэн ашиглах, өөрчлөх гэж оролддог. Жишээ нь: Эх хүний дүртэй гоё сайхан хад чулууг монголчууд "Ээж хад" хэмээн шүтэж дээдэлж ирсэн боловч гадуур нь хашаа хатгаж, хувцас өмсгөсөн нь тэр их хашаа хороо, хадаг яндрын цаана чухам юу байгааг хүмүүс харж мэдэхээ больжээ.

Иймээс байгаль дээрх болон хүмүүсийн бүтээсэн, алдаршуулсан зүйлсийг байгаагаар нь хойч үедээ уламжлуулах, нэгэнт бий болсон зүйлд хүлээцтэй, олон талаас бодож шинжиж, уян хатан хандахыг бодит байдлаар хандах гэнэ.

(3) Билгийг дадуулах

Ямарваа юм үзэгдэл бусад юм үзэгдэлтэй холбоо харилцаа, шүтэн барилдлагатай байдаг болохоор тэр бүх холбоо барилдлагыг сайтар судалж, тухайн юм үзэгдлийг өөрийн ашиг сонирхолд өөрчлөн хувиргахаасаа илүү бусдыг хохироож, амар амгалан байдлыг нь эвдэж болох боломжуудыг урьдчилан харж, сэргийлж сурахыг билгийг дадуулна гэнэ.

Дасгал 2

Дараах юмс үзэгдлүүдийн харилцан хамаарлыг дугаарын дагуу тодорхойлж бичнэ үү. Жишээ нь: Мод чулуу хоёр ямар хамааралтай вэ?

Хүснэгт 4

Юмс үзэгдлийн нэр	Хоёр юм үзэгдлийн хоорондох харилцан хамаарал				
	Мод	Чулуу	Ус	Агаар	Хүн амьтан
Мод		1	2	3	4
Чулуу	5		6	7	8
Ус	9	10		11	12
Агаар	13	14	15		16
Хүн амьтан	17	18	19	20	

Дасгал 3

Аливаа асуудлыг билиг ухаанаар шийдвэрлэх дадал эзэмшье. Үүний тулд, гурван баг болж хуваагдаад, баг бүр дараах гурван зарчмыг тайлбарлаарай. Тэгэхдээ жишээ болгон бичсэн зүйлсийн харилцан хамаарлыг тайлбарлана уу.

1. Орчлон ертөнцийн бүхий л юм үзэгдлийн харилцан хамаарлыг ойлгох. Жишээ нь: Чулуу, мод, ус, агаарын харилцан хамаарал
2. Орчлон ертөнцийн бүхий л хүн төрөлхтний харилцан хамаарлыг ойлгох. Жишээ нь: Аав-ээж-хүүхэд, ах-эгч-дүү, багш-шавь, ахмад-залуу, гадаад-дотоод гэх мэт.
3. Өнгөрсөн, одоо, ирээдүй цагийн харилцан хамаарлыг ойлгох. Жишээ нь: Өнөөдрийн миний хийж буй даалгавар, өчигдрийн хичээлээс сурч авсан мэдлэг, маргаашийн хичээл гэх мэт.

Дасгал 4

Дараах зураг ба тайлбарыг уншаад, тус бүрд нь “Яагаад?” гэсэн асуултад хариулж бичээрэй.

Ач тус	Хор уршиг
Шүтэн барилдлагыг ухаарсан “Билигт” хүрснээр хамаг тэрөлхтнийг энэрэн хайрлах бодь сэтгэлтэн болно. Бэрхшээл тулгарахад даван туулж чадна, мөн өөрөө шаналахгүй, бусдыг зовоохгүй байж чадна.	Харин хамаг тэрөлхтний шүтэн барилдлагыг эс ухаарваас “Би” хэмээх атгаг үзэлд баригдаж ухаан нь “Мунхаг” болж, бие сэтгэлийн зовлонд автагдана.

Бүхий л орчлон ертөнц, хамаг тэрөлхтний шүтэн барилдлагыг ухаарснаар хамгийг энэрэн хайрлах бодь сэтгэл үүсэж, сайн зүйл тохиолдоход түүнийг өөрт болон бусдад тустай болгож, ач тусыг нь хүртэж чадна.

Дараах асуултыг эргэцүүлэн бодож, дүгнэлт хийгээрэй.

Хүснэгт 5

1	Чи өөртөө юуг хүсдэг вэ?	Чи өөрөөсөө юу хүсдэг вэ?
2	Чи эцэг эх, ах дүү, гэр бүлийнхэндээ юуг хүсдэг вэ?	Чи эцэг эх, ах дүү, гэр бүлийнхнээсээ юу хүсдэг вэ?
3	Чи төрөл төрөгсддөө юуг хүсдэг вэ?	Чи төрөл төрөгсдөөсөө юу хүсдэг вэ?
4	Чи анд нөхдөдөө юуг хүсдэг вэ?	Чи анд нөхдөөсөө юу хүсдэг вэ?
5	Чи бүх хүмүүст юуг хүсдэг вэ?	Чи бүх хүмүүсээс юу хүсдэг вэ?

1.3.3.Билгийг эс дадуулсны гэмийг танин мэдэх

Хүүхдүүд та нарын хайртай киноны баатар Бэтмэний хэлсэн үгийг санаж байна уу? "Биднийг айлгаад байгаа зүйлийг бид яаж ч чадахгүй байна хэмээн зөн совин бүхэн маань бидэнд хэлээд байна. Гэхдээ энэ зөн совин бол айдас юм. Бид зугтаадаг, яагаад гэвэл бид төрөлхийн л тийм. Гэхдээ бид зугтах юм бол Каннибал (зэрлэг луу) хүчирхэгжих болно. Айдсынхаа өөдөөс гүйсэн нь дээр. Түүнтэй уулзаж, нүд рүү нь эгцэлж, хэрхэн хүч нь суларч байгааг харсан нь дээр". Мөн ноён хутагт Данзанравжаагийн хэлсэн "Там там гэж хаана байна, тамтаггүй явбал там тэр болой" гэсэн үг бол бидний айж эмээн зугтаж байгаа зүйл нь бидний сэтгэл дотор байгааг л хэлсэн хэрэг юм. Хэрвээ бид ойлгохгүй, мэдэхгүй, чадахгүй зүйлээсээ зугтаад байвал билгийг эс дадуулсны шинж болой.

Аливаа асуудалд хандахдаа билиг ухааныг эс барихаас сэргийлцгээе.

Билиг ухааныг эс барина гэдэг нь асуудалд ухаанаар биш, сэтгэл хөдлөлөөр хандахыг хэлж байна. Өрөөсгөл хандлага, нэг талыг барьсан туйлшралаас аль болох зайлсхийж, аливаа асуудлыг олон талаас бодож тооцох нь гэм хор, алдаа эндэгдлээс урьдчилан сэргийлнэ.

Аливаа асуудлын мөн чанар нь юу байна, яагаад ийм болов, түүнээс гарах гарц нь юу байна гэж эргэцүүлэн бодож, түүний мөн чанарт нь хандаж байхгүй бол хүн тухайн агшинд өөрийг нь эзэмдэж байгаа сэтгэл хөдлөл, өөрт бодогдож байгаа өрөөсгөл бодлын үүднээс хандах гээд байдаг.

Билгийг эс дадуулбаас хялбар хийхээр ажил хүнд болж, хурдан зохицуулж болох асуудал удааширч, өөрт болон бусдад төвөгтэй болж хувирах, мөн бусдыг баярлуулж болохоор байтал үл баярлуулах, гомдоох гэх мэт сөрөг дагаврууд гарна.

Аливаа юмны утга учрыг үл ойлгож байгааг монголчууд эрт цагаас "Мунхаг" хэмээн нэрлэж иржээ. "Мунхаг" гэж юу гэсэн үг вэ?

Эртний энэтхэг хэлэн дэх "А-видья", төвөд хэлэн дэх "Ма-шэ" гэдгийг монголоор "Мунхаг" хэмээн орчуулсан байдаг бөгөөд дээрх үгүүдийг үгчлэн орчуулбал "Үл ухаарах", "Үл мэдэх" гэсэн утга болно. Бүх юм үзэгдэл харилцан хамаарч байгааг ухаарах нь "Билиг" мөн ба харин юмсыг бусад юм үзэгдлээс нь салгаж, тусгаарлагдмал, хязгаарлагдмал байдлаар авч үзэхийг "Билиг үгүй" буюу "Мунхаг" гэнэ.

Дасгал 1

“Үл мэдэхүй” буюу мунхгаас зайлсхийж, билиг ухаанаар аливаа асуудалд ханддаг байхын тулд юмсыг бусад юм үзэгдлээс нь салган тусгаарлахгүйгээр, аль болох олон талын харилцан хамаарлыг тооцож, аль болох алсуур, уужуу хандахыг эрхэмлэх хэрэгтэй. Зүлэг мод тарьж ургуулах, зам талбай засахдаа ямар ямар зүйлсийн харилцан хамаарлыг тооцож бэлтгэх хэрэгтэй вэ? Тайлбарлан ярилцана уу?

Дасгал 2

Дараах шүлгийг уншаад “Мэргэн хүн” ба “Мунхаг хүн” гэсэн хоёр ойлголтын ялгааг тайлбарлаж бичнэ үү.

Мунхаг хүмүүн
Мэргэдээс дайжмуй
Мулгуу хүмүүн
Зөвөөс зугтмуй[25]

Дасгал 3

Дараах асуултын талаар ярилцан, жишээгээр хариулж, ямар тохиолдлыг билиг үгүй, мунхаг гэж үзэхийг тодорхойлно уу.

1. Сурагч ямар тохиолдолд багшийн зааж байгаа хичээлийг анхааралгүй сонсдог вэ?
2. Хүүхдүүд ямар тохиолдолд гэр бүлийнхээ ахмад хүмүүсийн үг сургаалыг үл тоомсорлодог вэ?
3. Тэд ямар тохиолдолд найз нөхдийнхөө зөвлөгөөг үл тоомсорлодог вэ?

Хүнийг хүний хэлснээр үнэлэх, бусдыг буруутгах, өөрийн бодсоноо л зөв гэх, өөрийн буруут хүлээхгүй байх, хүнд юм өгчхөөд харамсах, амархан юмыг хүндрүүлэх, дааж давшгүй мэт хүндээр хүлээн авах зэрэг нь билгийг дадуулаагүйн гэм болно.

Дасгал 4

Дараах асуултыг өөртөө тавьж эргэцүүлэн бодоод, саналаа найзтайгаа хуваалцаарай.

1. Хүн яагаад нохойноос айдаг юм бол?
2. Бяцхан хүүхдүүд яагаад танихгүй хүнээс айдаг юм бол?
3. Би ямар хүнтэй ярилцахаас эмээдэг билээ?
4. Хүн далавчгүй боловч нисэж чаддагийн учир юу юм бол?
5. Шөнө үүлгүй тэнгэрт харагдах хязгааргүй олон оддын аль нэг дээр хүнтэй төсөөтэй төрөлхтөн байдаг болов уу?

Дасгал 5

Дараах тодорхойлолт ба зургийг ажиглан тус бүрд нь "Яагаад?" гэсэн асуултад хариулж бичээрэй.

Мөн чанарыг мэдсэн ухааны өөрт байна уу, үгүй юу гэж ажиглаж, тэрхүү билиг ухааныг өөртөө дадуулж хэвшүүлбэл эерэг сайн үйл бүтээх боломж бүрдэнэ.

Билгийг дадуулахгүй бол өөрийн өрөөсгөл бодол, эсвэл бусдын хэлсэн буруу үг, нөлөөнд автагдаж, буруу замаар явах болно.

Зураг 12.

Зураг13.

Өрөөсгөл мунхаг хандлагаас зайлсхийж, аливаа юмыг олон талаас бодож, билиг ухаанаар хандах нь "Би" хэмээх атгаг үзлээс ангижрах гол арга болно.

Сургуульд сурч буй чиний хөдөлмөрийн ач холбогдлыг хэдэн талаас тайлбарлаж болох вэ? "Миний сурах хөдөлмөрийн ач холбогдол" сэдвээр 80-100 үгтэй эссэ бичнэ үү.

1.3.4.Билгийг өдөр тутамд дадуулах

"Билиг ухаантай хүмүүс хааяа яардаг ч гэсэн, юуг ч яаран сандран хийдэггүй юм" хэмээн Английн түүхэнд нэрээ алдаршуулсан төр-нийгмийн зүтгэлтэн Филип Дормер Стенхол Честерфилд (1694-1773) хэлсэн байдаг. Хүүхдүүд та бүхэн гэв гэнэт билиг ухаантай болно гэлгүй, аажмаар, өдөр тутам ахих замаар билиг ухааныг өөртөө дадуулаарай. Хэрвээ та нар айкидо хэмээх Японы тулааны урлагийн талаар сонссон бол тэрхүү тулааны урлагийн их мастер Морихэй Уэсиба: "Өдөр тутам дадлага хийсэн хүн л дэвшилд хүрнэ" хэмээсэн байдаг. Аливаа зүйлд билиг ухаанаар ханддаг болъё гэвэл өдөр тутам билгийг дадуулах хэрэгтэй. Энэ нь бие, хэл, сэтгэлээр хийсэн өдөр тутмын үйлээ билиг ухаанаар шүүн тунгаана гэсэн үг юм.

Өдөр тутмын үйл ажиллагаагаа хэрхэн билиг ухаанаараа шүүн тунгаах вэ?

Өөрт тустай, үнэн үг хэлдэг бусад хүнээс лавлаж, учир шалтгааныг нь асууж, эргэцүүлэн бодож байх нь билгийг өдөр тутам дадуулахын нэг хэлбэр болно.

Харилцаж байгаа хүмүүс, тааралдаж байгаа ургамал амьтан, хэрэглэж байгаа эд зүйлс, идэж байгаа хоол хүнс хүртэл өөр хоорондоо холбоотой байдгийг ухаарч, тэдэнд эелдэг зөөлөн, хайр хүндэтгэлтэйгээр хандах хэрэгтэй.

Аливаа асуудалд уужуу тайван, холч, энэрэнгүй сэтгэлээр хандаж, эерэг зөв талаас шинжиж, муут сайжруулж, муухайг цайруулах ухааныг олцгооё.

Дасгал 1

Өглөө сургуульдаа орж ирээд, чи дараах хоёр хүнтэй тааралдав. Ямар хариу үйлдэл үзүүлэхээ тайлбарлан бичээрэй.

1. Чамтай эелдгээр мэндлэв.
2. Чам руу уурлан хашгирав.

Дасгал 2

Монгол сурвалжуудад өдөр тутмын үйл ажиллагааг билиг ухаанаараа шүүн тунгаах тухай хэрхэн заасан байдаг вэ? Сургаал шүлгийг уншиж ойлгоод, доогуур нь зурсан хэллэгүүдийг дэвтэртээ бич. Юу гэж ойлгож байгаа талаараа санал солилцоорой.

<u>Алд биеэ засах</u>уйн эрдэмд
Агь балчраасаа хичээгтүн
Алд биеэ засахуйн билиг
<u>Ахас ихсээ хүндлэх</u>ээс эхэлмүй

Олны дотор <u>үгээ бэхэл</u>
Ганцаар буйд сэтгэлээ шинжил
Омогт мунхагтай <u>үг бүү сөр</u>
Суу билигтийн <u>үгийг бүү сонж</u>

<u>Гэм буруугүг зэмлэн хэлэгч</u>
Гэмтэн бус нөхөр буюу
<u>Гэм буруугүг зөвшөөн дагагч</u>
Нөхөр бус хорлогч буюу

Хүнд хэцүү бэрхшээл тулгарахад тэдгээрийн мөн чанарыг бодит байдлаар нь бодож тунгааж чадвал сэтгэл санаа тайвширч, бэрхшээлийг туулах билиг ухаан бүрдэнэ.

Дасгал 3

Дараах сургаал шүлгийн утгыг тунгааж, өдөр тутмын бие, хэл, сэтгэлийн үйлдээ хэрэгжүүлдэг эсэхийг шүлгийн мөр бүр дээр тогтож ярилцаарай.

Биеэр хийх үйл:	***Хэлээр хийх үйл:***	***Сэтгэлээр хийх үйл:***
Ёстныг хүндэл	Хэрцгийлж хэрүүл бүү үүсгэ	Шинжлэлгүй бүү сэтгэ
Настныг баярлуул	Хэгжүүрхэж омог бүү үүсгэ...	Сэрэмжгүй бүү цалгайр...
Ачтанаа өргө	Саваагүй тохуун үг бүү хэл	Буруу юмыг бүү өмөөр
Бачтанаас зайл...	Санамсаргүй олхио үг бүү хэл...	Бусдын юманд бүү шуна
Зүйл бүрийн хувцас бүү өмс	Хуурч элдэв башир бүү хэл	Бузгай дээрэнгүйг бүү үүсгэ
Зүг талгүй бүү гайхуул	Хуурай хоосон амлаж бүү сур.	Бузар хилэнцийг бүү тарь

Дасгал 4

Дараах хоёр сургаал шүлгийг уншиж ойлгоорой. Зураг бүрд нэр өгөөрэй.

Ухаан уйтан[7] хэмээн
Биеэ бүү чамла
Ухаант мэргэдээс сурвал
Билиг ухаан саруулсмой

Зураг 14.

Зураг 15.

Нас нэмэвч ухаан эс сууваас
Бие өсөвч билиг эс сурваас
Хөхрөхүй дор гутамшиг
Хөрст дор шившиг

Дасгал 5

Өмнө нь бид байгалийн юмс үзэгдлийн харилцан хамаарлын талаар дасгал ажиллаж байсан. Тэгвэл тэр аргаараа математик, физик, хими, биологи, нийгэм судлалын шинжлэх ухаануудын харилцан хамаарал юу болохыг тодорхойлцгооё. Таван баг болж хуваагдаарай. Нэг нэг мөрийн нүдэнд дугаарын дагуу тайлбар бичнэ.

Хүснэгт 6

Хичээлийн нэр	Хоёр хичээлийн хоорондох харилцан хамаарал				
	Математик	Физик	Хими	Биологи	Нийгэм судлал
Математик		1	2	3	4
Физик	5		6	7	8
Хими	9	10		11	12
Биологи	13	14	15		16
Нийгэм судлал	17	18	19	20	

Бид хичээлүүдээ тус тусад нь үзэж судалж байгаа ч, тэдгээр судлагдахууны харилцан хамаарлыг тооцсоны үндсэн дээр хүн төрөлхтөнд хэрэгтэй зүйл хийж бүтээнэ.

Өдөр тутам тааралдах юм үзэгдэл, хүн зон, асуудал бэрхшээлийн мөн чанарыг олон талаас нь бодож тунгаан, эерэг зөв талаас дүгнэн тайлбарлаж сурах нь билиг ухааныг дадуулсны шинж мөн.

Дараах асуултад хариулж бичээрэй.

1. Чиний аз жаргал юунаас хамаарах вэ?
2. Гэр бүлийнхний чинь аз жаргал юунаас хамаарах вэ?
3. Найз нөхдийн чинь аз жаргал юунаас хамаарах вэ?
4. Манай улсын нийт иргэдийн аз жаргал юунаас хамаарах вэ?
5. Дэлхийн бүх хүн төрөлхтний аз жаргал юунаас хамаарах вэ?

1.4. АРГА, БИЛГИЙГ ХОСЛОН ДАДУУЛАХ

1.4.1. Арга, билгийг ялган танин мэдэх

XVIII зууны Монголын их мэргэдийн бүтээсэн "Мэргэд гарахын орон" нэрт тайлбар тольд "Мадхьямакийн (төв үзлийн) голоос хураасан нэрийн зүйл дор, аргын хувь ба билгийн хувь хоёроос, урьд дор, анхны үйлд бодьсадва нарын гурван ном нь, нигүүлсэхүй, хоёр үгүй билиг, бодь сэтгэл лүгээ гурван болой... Хоёрдугаар билгийн хувь дор, ...арван тэгш чанар" хэмээчихүй. Нигүүлсэнгүй бодь сэтгэлийн үүднээс аливаад хандах нь аргын хувь, хамаг юм үзэгдлийг тэгш (хоосон) чанарт баримтлах нь билгийн хувь хэмээн энд заачихуй.

7 *Ухаан уйтан - ухаан хүрэхгүй*

Аливаа асуудалд арга эвээр хандах, эсвэл билиг ухаанаар хандах гэхийн ялгаа юу вэ?

Билиг гэдэг нь аливаа зүйлийн мөн чанарыг ухаарсан ухааныг хэлнэ. Арга нь билиг ухаанаар олсон мэдлэгийг хэрхэн ашиглах, яаж хэрэгжүүлэхийг залж байдаг ухаан юм. Билиг нь аргыг чиглүүлж, арга нь билгийг хөтөлж байдаг.

Арга дутсанаас хүн мэдлэг ухаанаа нүглийн үйлд, өөрт болон гэр бүл, бусдад хорлолтой үйлд ашиглаж болно. Билиг ухаанаар юмс үзэгдлийн мөн чанарыг мэдэж, аргаар тэдгээрийг амьдрал ахуйдаа хэрхэн хэрэгжүүлэхийг тогтооно. Билиг ухааны хүчээр олон тал харилцааг тооцсоны үндсэн дээр тухайн асуудлыг шийдвэрлэх хамгийн зөв арга замыг олж сурцгаая.

Арга

Аливаа үйлийг гүйцэтгэхдээ түүнийг хэрэгжүүлэх зөв арга замыг олж чаддаг байх

Билиг

Тухайн юм үзэгдлийн олон тал харилцааг мэддэг билиг ухаантай байх

Эртний сурвалж бичигт арга, билгийг хослуулах тухай хэрхэн заасан байдаг вэ?

Дасгал 1

Сургаал шүлэг болон тайлбарыг уншаад, дараах асуултад хариулж бичнэ үү.

Энэрэл хайрын хураар
Хилэнгийн түймрийг дараарай,
Эрдэм билгийн гэрлээр
Мунхгийн харанхуйг арилгаарай.

Адгуу догшин сэтгэлийн
Жолоог залахад бэрх шүү,
Арга билгийн ухаанаар
Аяыг нь тааруулж номхотгоорой

Асуулт:

1. Уур хилэнг яаж дарах вэ?
2. Мунхгаас (үл мэдэхээс) хэрхэн ангижрах вэ?
3. Догшин сэтгэлийг хэрхэн номхруулах вэ?

Дасгал 2

Арга, билгийг хэрхэн өөртөө дадуулах вэ? Гурван баг болж, дараах шүлгээс баг бүр нэг бадгийг шалтгаан үрийн холбоогоор тайлбарлаарай.

Сургаал шүлэг

1. “Би”-гээ засахуй ёсонг
Билиг сургаалаас сурмуй
Биеэ засахуй эрдмийг
Сурах дадахаар олмуй

2. Угаас мунхаг нэгэн биеэ
Ухварлан засаж үл чадмуй
Ухаант мэргэн үй олны
Сэтгэлийг олон засаж чадмуй

3. Хүмүүний зэрэгт хүрсү гэхүл
Хөвүүн наснаас хичээгтүн
Алд биеэ зассу гэхүл
Авьяас билгээ хурц болгогтун

Дасгал 3

Дараах сургаал үг дэх “Сэцэн”, “Мэргэн” хэмээх хоёр ойлголтыг ялгаж тодорхойлно уу.

Хүмүүн хэдүй сэцэн төрөвч
Сурахаас нааш мэргэн үл болох

Дасгал 4

Аливаа үйл ажиллагаа явуулахдаа билиг ухааны үүднээс зөв арга замыг нь олж гүйцэтгэснээр тухайн үйл хэрэг төгс боловсронгуй болж хэрэгжих ба эс бөгөөс дутуу дулимаг үр дүн гарах талтай. Арга замыг нь олсон үйл, эс олсон үйл хэрэг гэж юу болохыг тайлбарлан, ялгааг тогтоон ярилцана уу.

Аливаа юм үзэгдлийн бусад юм үзэгдэлтэй холбогдох харилцан хамаарлыг мэдэх нь билиг ухаан мөн бөгөөд тухайн юм үзэгдэлд холбогдох үйл ажиллагаа явуулахдаа хамгийн зөв зам мөрийг мэдэх нь арга юм.

Дараах шүлэгт доогуур нь зураасаар тэмдэглэж дугаарласан холбоо үг бүрийн утгыг тайлбарлан дэвтэртээ бичээрэй.

Мунхгаа мэдэхгүй (1) хоосон бардамнах (2) нь
Мааннаг амьтны төрөлх чанар
Мунгинаснаа мэдэж (3) замаа олох (4) нь
Мэргэн ухаантны (5) билиг чанар

1.4.2.Билгийг дадуулах, аргыг танин мэдэх

“Онол гэдэг нь бүх зүйлийг мэдэж байгаа боловч юу ч бүтээж чадахгүй байгааг хэлнэ. Дадлага гэдэг нь бүх зүйлийг бүтээгээд байгаа боловч яаж гэдгээ мэдэхгүй байгааг хэлнэ. Бид онол, практикийг нэгтгэхээр юу ч бүтэхээ байгаад, яагаад гэдгийг хэн ч мэдэхээ болино” гэсэн агуу физикч Альберт Эйнштейний үгийн гүн утгыг тайлбарлахул: Билиг ухаанаар хүмүүс бүх зүйлийн харилцан хамаарал, салшгүй шүтэн барилдлагыг мэдсэнээр нэг ч зүйлд гар хүрч чадахгүй болно, харин энэхүү түгээмэл шүтэн барилдлагыг эс мэдэх хүн бүх зүйлд гар хүрнэ, гэвч хоёуланг нэгтгэнэ гэдэг нь бүхнийг ойлгож, улмаар байгаль дээрх нэгээхэн ч юм үзэгдэлд гар хүрэхгүй болно гэсэн санаа ажгуу. Хэдийгээр энэ нь гүн ухааны өндөр түвшний хийсвэрлэл сэтгэлгээнээс гарсан дүгнэлт боловч хүүхдүүд та бүхэн аливаад хандахдаа билиг ухааны үүднээс зөв арга хандлагыг мэдэж тогтоох нь чухал юм.

Билгийг дадуулах, аргыг таних гэж юу вэ?

Хамаг төрөлхтөн шүтэн барилдаж оршдогийг ухаарч, хайрлан энэрэх бодь сэтгэлийг үүсгэвэл билгийг дадуулсан нь тэр бөгөөд, бүхий л юм үзэгдлийн харилцан хамаарлыг ухаарч, аливаа асуудалд олон талаас хандаж чадвал зөв арга замыг танин мэдэх боломжтой болно.

Асуудлыг билиг ухаанаараа судалж мэдэн, шийдвэрлэх арга эвийг нь олж тогтоохын утга учир юу вэ?

Өглөөнөөс эхлэн орой унтах хүртэл хүнд сайн муу олон зүйл тохиолдоно гэж үзвэл тэдгээрт бодит байдал талаас нь хандсан, бодит үнэнийг нь ухаарсан, мөн чанарыг нь мэдсэн ухааныг өөрт байна уу, үгүй юу гэж ажиглаж, түүнийг бий болгохын төлөө хичээх, өдөрт хэд хэдэн удаа энэ тухай бодож, тухайн зүйлийн бодит байдал нь яг юу байв, мөн чанар нь юу байв гэж учрыг нь олохыг хичээх нь билгийг дадуулах юм. Харин билиг ухаанаар юмсын мөн чанарыг олж тогтоосны дараа түүнийг амьдралдаа хэрхэн ашиглаж, хэрэгжүүлэх арга замыг олох нь аргыг танин мэдэж байгаа хэрэг мөн.

Дасгал 1

Монголчууд аливаа асуудлыг билиг ухаанаараа шүүн тунгааж, арга эвийг нь олж тогтоож ирсэн арвин туршлагатай. Сургаал шүлгүүдийг уншиж, доогуур нь зурсан хэллэгүүдийн талаар ярилцаарай.

1. Билгийг дадуулахуйн тухай:

Биеийн бөхөөр нэгийг дийлмүй
Билгийн бөхөөр мянгыг дагуулмуй
Өөдлөхөд санах сэрэх эрхэм
Өсөхөд сурах дадах эрхэм
Сэцэн билигтэн үүнийг
Сэрж ухаж билиг болгоюу
Саруул ухаант үүнийг
Санаж ухаж эрдэм болгоюу

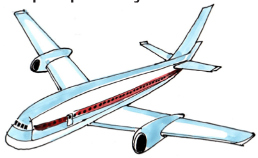
2. Аргыг танин мэдэхүйн тухай

Адамхай уур хилэнгээ
Амгайвчлан даран чадваас
Архиран ноцох арсланг
Аргаар дарах адил буюу
Ая эвийг олох аваас
Араатныг ч номхотгомуй
Арга билгийг мэдвээс
Алсын одыг ч ойртуулмуй

Дасгал 2

Арга билгийг хослуулсны ач тус ба эс хослуулсны хор уршгийн талаарх тодорхойлолтыг уншаад “Яагаад?” гэсэн асуултад хариулж бичээрэй.

Хүснэгт 7

Ач тус	***Хор уршиг***
Ямарваа юмыг хийхдээ яаж хийх, ямар ач холбогдолтой зүйл хийх гэх мэт олон шаардлагыг хангасан байхын хэрээр ач тусаа өгнө. 	Ямарваа зүйл хийхдээ хэрэглээний ач холбогдол, үзэмжтэй байх гэх мэт шаардлагуудыг эс хангавал хэн ч хэрэглэхгүй хаягдал болж хувирна.

Дасгал 3

Дараах сургаал шүлгийг уншиж, билиг ба аргыг хэрхэн өөртөө бүрдүүлэх тухай ярилцаарай.

1. Билгийг дадуулах тухайд:

Сургаал шүлэг

Биеэ засахуйн эрдмийн дээд
Билиг оюунаа хурцлах болой
Билиг оюунаа хурцлахуйн дээд
Сэцэн билигтээс сурах болой
Сэцэн билигтийн өгүүлснийг
Сэтгэлдээ хураавaас эрдэм болмуй
Сайн зарлигт сургаалыг
Сайтар дагаваас мэргэн болмуй

2. Аргыг танин мэдэх тухай

Сургаал шүлэг

Дэлхийг засах ёсонг үлгэрлэбэсү
Үхэр төхөөрөх лүгээ адил буюу
Дадал чадвартан арвыг төхөөрөхүй
Ганц хутга мохоол үгүй хэрэглэх
Дорой молхи ганцыг эвдэхүй дор
Арван хутга мохоон хугалмуй
Дэлхийг төвхнүүлэх мэргэн ухаан
Арга билгийг хослох авхаалжид буй за

Дасгал 4

Дараах үгсийн эсрэг утгыг бичээд, тэрхүү эсрэг утгагүйгээр тухайн ойлголт байж чадах эсэхийг тайлбарлана уу.

1. Өдөр
2. Харанхуй
3. Муухай
4. Тэнгэр
5. Би

Бүхий л юм үзэгдэл, хүн амьтны харилцан хамаарлыг олж харсны үндсэн дээр аливаа асуудалд уужуу тайван, алсуур холч ухаанаар, зөв арга эвээр хандах нь билгийг дадуулж, аргыг танин мэдсэний үр дүн болно.

Эртний монгол хувцасны үзэмж (арга) ба хэрэглээ (билиг) талыг дараах тодорхойлолтын дагуу тайлбарлаж, дэвтэртээ бичээрэй.

Зураг 16

Зураг 17

Зураг 18

1. Морь унахад тохиромжтой байдал
2. Байнгын хэрэглээнд авсаархан байдал
3. Материалын бүтэн байдлыг хадгалсан
4. Өнгөний хослолыг зөв тохируулсан
5. Уран загвар

1.4.3.АРГА БИЛГИЙГ ХОСЛОН ДАДУУЛАХ

“Хаанаас эхэлж хаана төгсөх нь надад хамаагүй гэвч би хамаг төрөлхтөнтэй нэгдмэл гэдгээ мэдэрч байна” хэмээн орчин үеийн онолын физикийг үндэслэгч Альберт Эйнштейн нэгэнтээ хэлжээ. Бид орчлон ертөнц дээрх бүхий л төрөлхтөнтэй шүтэн барилдаж орших тул “Би” хэмээн тусгаарлах, эгнэгт биеэ даасан нэгээхэн ч хүн байхгүй. Иймээс шүтэн барилдлагыг ухаарсан билиг, хамаг төрөлхтнийг энэрэн хайрлах зөв арга хоёрыг хослон дадуулах нь чухал.

Арга, билгийг хэрхэн хослон эзэмших вэ?

Арга гэдэг нь мэдсэн мэдлэгээрээ муу үйлээ арилгах, тухайлбал зөв мэндэлдэг, багш болон ахмадын сургаалыг сонсож, санаж, тунгаадаг, зөв сэтгэлээр суралцаж, бие, хэл, сэтгэлийн үйлээ зөв жолооддог, зөв зүгт хандуулж, хөтлөхийг хэлнэ. Хамаг төрөлхтнийг энэрэн хайрлах билиг ухаанаар хамаг юм үзэгдлийн харилцан хамаарлыг нь мэдэж арга эвийг олж сурахыг эрхэмлэв.

Хамаг төрөлхтний шүтэн барилдлагыг ухаарч бодь сэтгэлийг үүсгэх, хамаг юмс үзэгдлийн харилцан хамаарлыг шинжиж арга эвийг нь олж сурах, буруу бодол, дадал зуршлыг арилгаж, зөв бодол, зөв ёс суртахуунтай болох арга ухаанд хүрэх замыг мэдэх хэрэгтэй. Үүний тулд хүн билгийг дадуулах ёстой, билгийг дадуулснаар уг арга ухаанд суралцдаг.

Арга, билгийг эзэмшээгүй бол хүн үйл ажиллагаагаа зөв зүйлд чиглүүлж чадахгүй. Хэрэв аргыг дадуулаагүй, зөвхөн билгийг дадуулсан бол хэчнээн билиг ухаантай сайн санаа, зөв сэтгэл байлаа ч, тэр нь санаа төдий болоод л үлдэнэ. Билиг байхгүй, зөвхөн аргыг дадуулснаар бусдад хортой нүглийн үйл сэтгэж, олон хүнд хортой үйл хийж болох тул сайн үр дүн гарахгүй. Тийм учраас арга билиг хослон байж өөрт болон нийгэмд, бусдад тустай, энэ дэлхийд хэрэгтэй сайн үйлүүд хийж, эерэг үр дагавруудыг бий болгодог.

Монголчуудын эртнээс дээдэлж ирсэн Буддын гүн ухаанд “Бодь сэтгэлийг үүсгэх”, “Хоосон чанарыг онох” гэсэн арга, билгийн сургаалыг номлосон буй[5].

Шүтэн барилдлагын үүднээс ойр холын бүх хүмүүс, ургамал амьтан, байгаль ертөнцтэй бодь сэтгэл буюу хамаг төрөлхтнийг хайрлан энэрэх сэтгэлээр харьцдаг байх нь зөв аргыг дадуулсан хүний зан чанар мөн.

Бүх хүн төрөлхтөн, ургамал амьтан, байгаль ертөнц өөр хоорондоо харилцан хамаарч, шүтэн барилдаж байдаг болохоор бусдаас тусгаар, эгнэгт биеэ даан орших нэгээхэн ч зүйл үгүй гэдгийг танин барьснаар хоосон чанарыг ухаарна. Хоосон чанарын үүднээс аливаад хандана гэдэг нь бүхий л юмс үзэгдлийн харилцан хамаарлыг тооцно гэсэн үг юм.

Бодь сэтгэлийг дадуулсан зөв арга, хоосон чанарыг ухаарсан билиг ухаан– энэ хоёрыг хослон барилдуулах нь арга, билгийн нэгдмэл цогц хандлага мөн.

Дасгал 1

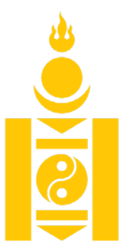
Чингис хааны билиг сургаалыг уншаад, доогуур нь зурсан хэллэгийн утгыг тайлбарлан, жишээ гаргаж ярилцана уу.

Арга билиг хоёрыг хослон мэдвээс
Аливаа хүчтэнийг эрхэндээ оруулмуй
Арга билгийг эс ухан мэдвээс
Алгандаа буйг тогтоохуйяа нэн бэрх

Билиг ухаанаар арга эвийг нь олж асуудлыг шийдвэрлэх дадалтай болцгооё.

Дасгал 2

Монгол Улсын төрийн сүлд дэх соёмбо тэмдгийн утга учрыг арга-билгийн үүднээс тайлбарлан дэвтэртээ бичнэ үү.



Соёмбо тэмдэг дэх дараах таван дүрс юуг илэрхийлж байгаа вэ?

1. Гал, нар, сар
2. Арга билгийн тэмдэг
3. Гурвалжин дүрс
4. Хэвтээ тэгш өнцөгт дүрс
5. Босоо хоёр тэгш өнцөгт буюу багана

Дасгал 3

Дараах асуудлуудын талаар санал солилцоорой.

а. "Би муу үйлээс ангижиръя, сайхан амьдаръя, бэрхшээлээс гаръя, муу зүйлээс салъя" гэж бодовч хэрхэн хэрэгжүүлэхээ нэг л мэдэхгүй байдаг нь арга дутаж байгаа явдал юм. Муу бүхнээс ангижирч, сайн эрдмийг өөртөө дадуулах аргыг мэдэх хэрэгтэй. Хүүхдүүд та нар ямар муу зүйлээс ангижрахыг хүсэж байна вэ? Түүнээс хэрхэн ангижрах вэ?

б. Билиг ухаан үгүй бол юунд тэмүүлэх зорилгоо зөв тогтоож чадахгүй. Та нарт өмнөө тавьсан ямар, ямар зорилго байна вэ? Түүндээ хэрхэн хүрэх вэ?

в. Арга эвийг нь олж чадахгүй бол тавьсан зорилгодоо хүрч чадахгүй. Хүүхдүүд та нар яаж хэрэгжүүлэх аргаа мэдэхгүй байгаа асуудал байна уу?

Дасгал 4

Дараах тодорхойлолтыг уншаад, учир шалтгааныг тайлбарлан дэвтэртээ бичээрэй.

1. Билиг ухаанаар зөв үйлд зорьж, зөв арга замаар үйлдвээс ямар ч орчинд цэцэг ургуулахтай адил аливаа нөхцөлд амар амгаланг тогтооно.
2. Сайн буяны үйлийг бодож зорьсон ч, буруу арга замаар явбал бүх хүч чармайлт нь талаар болж, ажил нь урагшлахгүй буцахад хүрнэ.

Бодь сэтгэлийг үүсгэсэн бол зөв арга, хоосон чанарыг ухаарсан бол билиг ухаан мөн бөгөөд хамаг юм үзэгдлийн харилцан хамаарлыг тооцсон билиг ухаанаар хамаг төрөлхтнийг энэрэн хайрлах зөв аргыг тогтоож чадвал арга-билгийг хослон дадуулсны ач тус болно.

"Монголын нууц товчоо"-ноос Бодончарт холбогдох дараах үйл явдлыг уншаад, доогуур нь зурсан хэсэгт анхаарлаа хандуулан, арга билгийг хэрхэн хослуулсан тухай тайлбарлана уу.

“Монголын нууц товчоон”-оос

§19. Хаврын нэгэн өдөр [Алун-гуа хатан] хонины хатсан мах чанаж Бэлгүнүтэй, Бүгүнүтэй, Буха хатаги, Бухату салжи, Бодончар мунхаг таван хөвүүндээ идүүлээд тэднийг зэрэгцүүлэн суулгаж, хүн бүрд нэжгээд мөс (сум буюу нарийн мод)-ийг хугал гэж өгвөл амархан хугачиж орхив. Бас таван мөсийг нийлүүлж баглаад хугал гэж өгвөл тавуулаа дараалан оролдоод хугалж чадсангүй.

Зураг 19.

§24. Бодончар урагт эс тоологдох атал, энд юу хийж сууна гээд гол дайрт, годил сүүлт орог шинхул морио унаж үхвэл үхье, амьдарвал амьдаръя гэж Онон мөрөн уруу зорьж одов. Тэнд Балжийн арал гэдэг газар хүрч өвсөн эмбүүл гэр барьж суув.

§25. Тэгж байтал хар хур шувууг бор харцага барьж идэхийг үзэж, гол дайрт, годил сүүлт орог морины хялгасаар урхи хийж, тэр бор харцагыг барьж авчрав.

§26. Бодончар, идэх юмгүй тул чоны гууд хорьсон гөрөөсийг мярааж харван алж идэх буюу чоны идсэн сэгийг түүж гэдсээ хооллож, харцагаа тэжээсээр тэр он гарав.

§27. Хавар болж, нугас ирэх цагт харцагаа сойж тавиад галуу, нугас олныг алж, идэж үл барах тул,

Мөчир бүрээс
Мөч гуя өлгөж
Хожуул бүрээс
Хоёр гурван шувуу өлгөсөн нь ялзрахад хүрчээ.

§32. Удалгүй Түнхэлэг горхин өөд нэгэн хүн айсуй. Хүрч ирвэл Бодончар мөн. Буха хатаги ах нь таньж аваад Онон мөрөн өөд дагуулан давхив.

§33. Бодончар, Буха хатаги ахын хойноос даган хатирч өгүүлрүүн: “Ах аа, ах аа, бие тэргүүтэй, дээл захтай нь сайн” гэвэл, ах нь тэр үгийг хайхарсангүй.

§34. Бодончар мөн үгийг хоёрдугаар удаа өгүүлбэл, ах нь хариу хэлсэнгүй. Мөн үгийг гуравдугаар удаа хэлэхэд ах нь өгүүлрүүн: “Чи энэ үгийг юунд дахин дахин өгүүлнэ?”.

§35. Бодончар өгүүлрүүн: “Тугаарын (саяын) Түнхэлэг горхиноо бүхий иргэнд эзэнгүй, их бага, сайн муу, толгой шийр цөм нэгэн адил чацуу байна. Ийм хялбар иргэн тул тэднийг бид эзэлж авъя” гэжээ.

1.5 ҮҮРЭГ ХАРИУЦЛАГЫН АЧ ТУСЫГ УХААРАХ

Төвлөрөл бясалгалын тангараг үг:
"Хариуцлагатай хүн байж, бусдын итгэл найдварыг хүлээдэг болохын тулд би хичээнгүйлэн суралцъя"

1.5.1.Хариуцлагатай байснаар эрдэм ном сурах, ажил хөдөлмөр хийхэд хялбар хөнгөн болохыг ухаарах

Германы алдарт сонгодог зохиолч, их сэтгэгч Иоган Вольфганг Гёте(1749-1832)-ийн хэлсэн "Өөрийгөө хэрхэн танин мэдэх вэ? Зөвхөн үйлдлээрээ, харин бодлоороо биш шүү. Үүргээ биелүүлэхээр хичээн зүтгэ, тэгээд далд сэтгэлд чинь юу байсныг чи мэдэх болно" гэсэн үгээр чиний хийж буй бүхий л үйлдэл чиний бодол сэтгэлийн илэрхийлэл болно, иймээс хэлэх үг, хийх үйлдэлдээ үргэлж хариуцлагатай хандахыг сануулж байна.

Хариуцлага гэж юу вэ?

Хийхээр төлөвлөсөн зүйлдээ сэтгэлээ төвлөрүүлж, зорилгодоо хүрнэ гэсэн хүсэл тэмүүлэлтэй байж, өөрт байгаа бүх боломж, хүч чадлаа дайчлан, чармайлт гаргахыг хариуцлага гэнэ. Хариуцлагатай хүн аливаа үйл ажиллагааг ямагт хамгийн зөв аргаар гүйцэтгэхийг хичээдэг.

Хариуцлагатай байхын үндэс юу вэ?

Өөрийн бодсон төлөвлөсөн, бусдад ярьсан амласан зүйлсээ хэрэгжүүлдэг, аливаа асуудалд хүлээх ёстой үүргээ ухамсарлаж ханддаг, хэлсэндээ хүрдэг байх нь хариуцлагатай байхын үндэс мөн. Хувийн, гэр бүлийн, найз нөхдийн, хамт олны, нийгмийн, албаны гэх мэт олон талын үйл ажиллагааны хүрээнд үүсдэг аливаа асуудалд хариуцлагатай хандахын зайлшгүй болохыг судалж мэдэцгээе.

Яаж хариуцлагатай болох вэ?

Амьдралд тулгарч байгаа бэрхшээлийг даван туулахын тулд сэтгэлээ уужуу тайван байлгаж, зөв аргыг олохын төлөө чармайн зүтгэх;

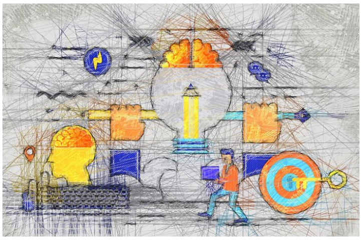
- Бэрхшээлийн өмнө бууж өгдөггүй, сэтгэлээр унадаггүй, алдаагаа засах, цаашид хэрхэн урагшлах зөв арга замаа эрж олох;
- Гэр бүлийнхэн, найз нөхөд, хамт олон, нийгмийн тусын тулд сайн үйл бүтээх иргэний үүргээ ухамсарлах;

- Төлөвлөсөн, зорьсон, хэлсэндээ хүрдэг, амласнаа биелүүлдэг чин шударга байх, тууштай шаргуу сурч хөдөлмөрлөх;
- Хувийн, гэр бүлийн, найз нөхдийн, хамт олны, нийгмийн, албаны гэх мэт бүх төрлийн үйл ажиллагаанд нийтийн төлөө гэсэн зөв сэтгэлээр ханддаг байх зэрэг юм.

Дасгал 1

Хариуцлагатай хүнд байх дараах дөрвөн чанар тус бүрийн тодорхойлолтод "Яагаад?" гэсэн асуулт тавьж, зургийг ажиглан, жишээ тайлбар хийгээрэй.

Хүснэгт 8

Хариуцлагатай хүн гэдэг нь:	
1. Аливаа үйл хэргийг хэрэгжүүлэхэд тус болох хамгийн зөв арга замыг олж чаддаг хүн	
2. Аливаа зүйлийг өөрийн хүч чадлаар бүтээх эрмэлзэлтэй байдаг тул бусдаас хараат бус, бие даасан хүн	
3. Аливаа үйл хэрэгт өөрт байгаа бүх хүчээ зориулдаг учраас алдаа гарахад харамсдаггүй хүн	
4. Өөртөө итгэлтэй, өөрийн гэсэн үнэт зүйлийг бий болгосон хүн	

Дасгал 2

Хариуцлагатай ба хариуцлагагүй хүнд байдаг дараах чанар чамд бий эсэхийг тэмдэглээд, цаашид хариуцлагаа хэрхэн өндөржүүлэх талаар өөртөө дүн шинжилгээ хийгээрэй.

Хүснэгт 9

Хариуцлагатай хүн нь:	Хариуцлагагүй хүн нь:
1. Өөрийгөө үнэлж чаддаг.	1. Алдааг бусдаас эрнэ.
2. Үүссэн нөхцөл байдалд үнэлэлт дүгнэлт өгөх чадвартай.	2. Нөхцөл байдлыг дүгнэж чаддаггүй.
3. Бусдад гомдож атаархдаггүй.	3. Бусдаас хараат байдаг.
4. Өөртөө итгэлтэй байж, эрх чөлөөг мэдэрдэг.	4. Бусдын итгэлийг даадаггүй.

Дасгал 3

Хариуцлагатай хүнд байх ёстой дараах чанар тус бүрээс нэг чанар нь өөрсдөд чинь байгаа эсэх, тухайлбал, анги доторх хэчнээн хүнд тухайн чанар байгаа, хэчнээн хүнд байхгүй гэсэн тооцоог гаргаж асуулт бүрээр дүнгээ бичнэ. Тэгээд дүнгээ танилцуулж, тухайн чанарыг хэрхэн бий болгох талаар ярилцаарай.

Хариуцлагатай байх чанар:

1. Өөрийнхөө хэлсэн үг, амлалт, үйлдэл бүрээ ажиглаж хянадаг.
2. Хүссэн зүйл чинь бүтэхгүй болоход гутардаггүй, харин өөрийнхөө хүч боломжийг дайчлан зүтгэдэг.
3. Хийнэ гэж бодсон зүйлээ үргэлж цаасан дээр бичиж, хэзээ хийж дуусгахаар төлөвлөж байгаа цаг хугацаагаа тэмдэглээд, бичсэн зүйл чинь биелэгдэж байгаа эсэхийг хянадаг.
4. Хэрэв биелэгдээгүй бол өөрөөс хамаарах болон үл хамаарах шалтгаануудыг тогтооно. Өөрөөс хамаарах шалтгаан дээр хариуцлага хүлээдэг.

Дасгал 4

Дараах зүйр цэцэн үгийн утгыг тунгаагаад, ам алдаж байсан тохиолдол бий эсэхээ тайлбарлаж бичээрэй.

Ам алдвал барьж болдоггүй
Агт алдвал барьж болдог

Дасгал 5

Хүмүүс ямар тохиолдолд дараах үгийг хэрэглэдэг вэ? Тохиолдол тус бүрийг тайлбарлаад, ямар нэг далдын хүчинд бус, өөрийн сэтгэлийн тэсвэр хатуужил, ухаан билиг, зөв арга замд итгэлтэй, хариуцлагатай хүн ийм үг хэлэх үү гэдгийг тунгаан бодоорой. Эдгээр үгийн оронд ямар үг хэлж болох вэ?

1. "Би азтай байна"
2. "Яана даа"
3. "Одоо яая гэхэв"
4. "Харин л дээ"
5. "Надаас хол бай"

Хүний амьдралын чанар, амжилтын түвшин нь зөвхөн өөрөөс хамаардаг, бусдын төлөө гэсэн чин сэтгэл, зөв бодлоор аливаад ханддаг эсэхээс шалтгаалдаг болохыг ухамсарлах нь хариуцлагатай байхын үндэс мөн. Хариуцлага нь амин хувиа хичээх бус, нийгмийн тусын тулд хичээнгүйлэн зүтгэх, амлалт үүргээ чин шударгаар биелүүлэхэд бэлэн байх явдал юм.

Дараах асуултад эхлээд өөрөө хариулт өгөөд, дараа нь гэр бүлийнхнээсээ асууж, харьцуулан тайлбарлаарай.

Асуулт

1. Хэн нэгэнд хэлсэн үгээ мартаж байсан уу?
2. Чамд ямар нэг муу зүйл тохиолдоход буруутан нь хэн байдаг вэ?
3. Хүмүүст амласан амлалтаа тогтмол заавал биелүүлдэг үү?
4. Хичээлдээ, эсвэл өөр ямар нэг арга хэмжээнээс хоцорч байсан уу?
5. Даалгавраа хийлгүй хичээлдээ ирж байсан уу?

1.5.2.Хариуцлагатай байснаар бусад хүмүүс өөрт хүндэтгэлтэй хандахыг ухаарах

Хүүхдүүд та нарын ихэд сонирхдог Спайдер-мэн (Хүн-аалз) киноны гол баатар Питерийн ах Бен: "Хүч ихсэх тусам хариуцлага ихэсдэг" гэж хэлснийг санаж байна уу. Хүчтэй чадалтай байна гэдэг нь өөрийгөө бусдаас илүү хэмээн бодож, бусдыг дээрэлхэхийг хэлж буй хэрэг бус, харин бусдыг энэрэн хайрлаж, тэдний өмнө өөртөө өндөр хариуцлага үүрэхийг хэлнэ гэсэн санаа энд агуулагдаж байна.

Хариуцлагатай хүний хандлага, үйл ажиллагааны гол ач холбогдол юунд орших вэ?

Хариуцлага гэдэг нь хүнд хэцүү нөхцөлд зөвхөн өөртөө төдийгүй өрөөл бусдад зориулж шийдвэр гаргах чадвар юм.

Хэлсэндээ хүрдэг, амласнаа биелүүлдэг, зорилгоо ухамсарладаг

хариуцлагатай хандлага нь хувь хүмүүс, бүлэг хүмүүс, нийгэмд ач тусаа өгч, ажил үйлсийг саадгүй бүтээж, зорьсноо баталгаатай хэрэгжүүлэн, бусдын хүндэтгэл хүлээдэг.

Хүүхдүүд та нар зөв үйлсийг бүтээхдээ бусдын итгэл найдварыг алдахгүйн төлөө хичээн чармайж байгаарай.

Нийгмийн хариуцлага гэж юу вэ?

Орчин үед албан байгууллага бүр нийгмийн гишүүдийн өмнө үүрэг хүлээж, байгууллагын гишүүдийнхээ эрүүл мэнд, аюулгүй ажиллагаа, ахуй амьдралын нөхцөл, сэтгэл санааны амар тайван байдал, мэргэжил боловсролоо дээшлүүлэх боломж зэрэгт байнга анхаарал хандуулж байна. Монгол Улсын “Хөдөлмөрийн хууль”-аар ямар ч байгууллага хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэнийг ажиллуулах үүрэг хариуцлага хүлээж байгаа. Харин байгууллагын гишүүд нь харилцан нэг нэгдээ туслах, удирдлагаас өгсөн үүрэг даалгаврыг цаг тухайд нь чандлан биелүүлэх, ажлаа чанартай чин сэтгэлээсээ гүйцэтгэх үүрэг хүлээдэг. Иймээс хүүхдүүд та бүхэн алсдаа аль нэг байгууллагад ажиллахдаа байгууллагынхаа дүрэм журам, өөрийн хүлээх үүргээ чандлан сахьдаг байх хэрэгтэй.

Дасгал 1

Зураг тус бүрийн хоёр талд бичсэн, хариуцлагатай хүнд тавигдах шаардлага ба үр дагаврыг уншаад, “Яагаад?” гэсэн асуултад хариулж, жишээ гарган тайлбарлана уу.

Хүснэгт 10

1.Бусадтай үргэлж эв түнжинтэй бай.		Таныг найз нөхөр хэмээн хүндэлнэ.
2.Хүний итгэл найдварыг алдахгүй байхыг хичээ.		Таныг итгэлтэй хүн хэмээн хүндэлнэ.
3.Хариуцлагатай хүмүүс тогтвортой байдлыг хадгалдаг.		Таныг түшигтэй хүн хэмээн хүндэлнэ.

4.Хариуцлагатай хүний дэргэд байхад айх аюулгүй мэт санагддаг.		Таныг найдвартай хүн хэмээн хүндэлнэ.

Хариуцлагатай байх нь хэнд ач тусаа өгөх вэ?

Хүүхдүүд та бүхэн өөрт ачтай хүмүүсээ баярлуулах, тэдний төлөө сайн сайхан зүйл хийх, бусадтай хамтран гаргасан шийдвэрээ биелүүлэх, бусдыг аз жаргалтай байлгахын төлөө хичээл сургуульдаа шантралгүй зүтгэж, үүгээрээ сурч хөдөлмөрлөх хариуцлагаа ухамсарлаж, тэвчээр хатуужилтай, хариуцлагатай байж, бусдын хайр хүндлэлийг хүртдэгийг ухаарах хэрэгтэй. Бусад хүмүүсийн хариуцлагаас илүү миний өөрийн хариуцлага чухал гэдгийг үргэлж санаж яваарай.

Дасгал 2

Хариуцлагатай хүн зорьсон үйл хэргийнхээ ард гарч, хүмүүст ач тусаа үзүүлж чадна. Харин хариуцлагагүй хүнд бүх ажил бэрхшээлтэй санагдах тул хүмүүс түүнд үл итгэнэ. Дараах хоёр зургийг ажиглаад,нэр өгөөрэй.

Зураг 20.

Зураг 21.

Дасгал 3

Дараах зан чанарыг ямар арга замаар хэрхэн биелүүлж болохыг, мөн яагаад бусдын хүндлэл хүлээдгийн учир шалтгааныг тайлбарлаарай.

Хүснэгт 11

Чи үүнийг чадах уу?	***Хэрвээ чадна гэвэл:***	***Хүмүүс чамд ингэж хандана***
1. Чи бусдад амласнаа биелүүлдэг үү?		Итгэл хүлээлгэж болох хүн хэмээн хүндэлнэ.
2. Ямар ч хүнд үед найз нөхдөө орхихгүй байж чадах уу?		Найдаж болох хүн хэмээн хүндэлнэ.
3. Бусдад найдвартай туслагч байж чадах уу?		Найдвартай ар тал хэмээн хүндэлнэ.
4.Бусдыг аюул зовлонгоос хамгаалж чадах уу?		Хамгаалагч хэмээн хүндэлнэ.

Дасгал 4

Хамгийн энгийн мэт дараах асуудалд хариуцлагатай хандахын утга учрыг тайлбарлана уу.

Асуулт:

1. Гэрийн даалгавраа тогтмол хийж байх нь ямар ач холбогдолтой вэ?
2. Эрүүл зөв хоол хүнс хэрэглэх нь ямар ач холбогдолтой вэ?
3. Хэрэглэсэн бүх зүйлсээ байх ёстой газарт байрлуулах нь ямар ач холбогдолтой вэ?
4. Албан ёсны бус сайн дурын уулзалтад ч цагтаа ирж сурах нь хэнд хэрэгтэй вэ?
5. Хаа явсан газраа хоггүй, цэвэр байхыг хичээх нь юунд хэрэгтэй вэ?

Дасгал 5

Дараах хариуцагч нарт яагаад талархах ёстой вэ? Санал солилцож ярилцаарай.

1. Эцэг эхчүүд үр хүүхдээ хариуцдаг тул үр хүүхэд нь эцэг эхдээ талархана.
2. Багш сурагчдаа хариуцдаг тул сурагчид багшдаа талархана.
3. Ажил олгогч ажилчдаа хариуцдаг тул ажилчид ажил олгогчдоо талархана.
4. Цэргийн дарга цэргүүдээ хариуцдаг тул цэргүүд цэргийн даргадаа талархана.
5. Төрийн тэргүүн ард түмнээ хариуцдаг тул ард түмэн төрийн тэргүүндээ талархана.

Аливаа ажлын үр дүн ямар байх нь өөрөөс шалтгаална гэдгийг бүрэн ухамсарласан хариуцлагатай хүн бусдын өмнө хүлээсэн үүрэг амлалтаа найдвартай, шударга, үнэнчээр биелүүлдэг, бусадтай эв эетэй, хүлээсэн үүрэгтээ тууштай, тэвчээртэй, хүлээцтэй ханддаг учраас бусдын талархал хүндэтгэлийг байнга хүлээж байдаг юм.

Дараах асуудал бүрийг гэр бүлийнхээ ажил эрхэлдэг 1-4 хүнээс асууж, “Тийм, үгүй” гэсэн хоёр хариултын аль нэгээс тохирохыг сонгоорой.

Хариуцлагын шалгуур

1. Та бол хариуцлагатай, үргэлж амлалтаа биелүүлдэг, танд хэзээ ч найдаж болно.
2. Та үргэлж хамт ажилладаг хүмүүсийнхээ эрх ашгийг өөрийнхөөсөө түрүүнд тавьдаг хүн.
3. Ямар нэг алдаа гарахад та гэм буруутныг хайгаад байдаггүй, өөрөө санаачлаад засаж залруулдаг хүн.
4. Та ажлаа хэрхэн хийхийг сайн мэддэг учраас бусдын гар хардаггүй, хурдан шуурхай, үр дүнтэй ажилладаг.
5. Та ажилдаа үргэлж цагтаа ирдэг, үүрэгт ажлаа ямагт цаг тухайд нь хийчихсэн байдаг хүн.
6. Ямар ч хэцүү ажлын ард гарч байж санаа нь амардаг хүн.

1.6. ҮҮРЭГ ХАРИУЦЛАГАД СУРАЛЦАХ

Төвлөрөл бясалгалын талархлын үг:
Эцэг эх, багш нар маань бидэнд үргэлж сайн сайхныг хүсэж, үнэн зөв сургаалаа хэлж сургаж байдагт талархъя.

1.6.1.Өөрт ачтай ахмад хүмүүсийн сургаалыг хүндэтгэн биелүүлэх

“Эцэг эх маань бидэнд хамгийн агуу, үнэлж баршгүй амьдралыг бэлэглэжээ. Тэд хүч чадал, хайр энэрлээ үл харамлан биднийг өсгөн хүмүүжүүлжээ. Харин, одоо тэд нас өндөр, бие тааруу болсон үед нь бид тэднийг асарч, гараас нь гарах үүрэгтэй боллоо” хэмээн Европын сэргэн мандалтын үеийн суут ухаантан Леонардо да Винчи (1452-1519) хэлсэн байдаг. Түүнээс гадна бид эцэг эх, настан буурлуудынхаа захиж хэлсэн сургамж үгсийг амьдралынхаа турш санаж дурсаж явах нь тэдний өмнө хүлээсэн бас нэгэн чухал үүрэг юм шүү.

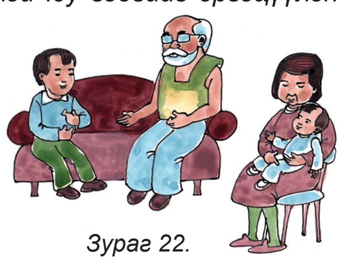
Өөрт ачтай ахмад хүмүүсийн сургаж хэлсэн үг айлдвар амьдралд хэрхэн ач тусаа өгдөг вэ?

Гэр бүл дотор ахмад хүмүүс нь хүүхэд багачуудаа, багш нар шавь нараа алдаа эндэгдэл гаргалгүй амжилттай сайн яваасай гэж чин сэтгэлээсээ хүсэн, үргэлж сайн сайхныг ерөөж, хүүхдүүдийн амьдралд алсдаа хэрэг болох, алдаа эндэгдлээс урьдчилан сэргийлэх үг сургаалыг цаг ямагт хэлж сургаж байдаг учраас хүүхдүүд эцэг эх, багш нарынхаа үгийг ямагт хүндэтгэн хүлээж авч, эргэн дурсаж, эргэцүүлэн бодож, биелүүлж хэрэгжүүлж байвал амьдрал тэгш, ажил бүтэмжтэй байдаг.

Дасгал 1

Дараах сургаалд ахмад хүмүүсийн захиасыг эрхэмлэх тухай хэрхэн өгүүлсэн бэ? Бид үүнийг биелүүлэх үүрэгтэй юу гэдгийг эргэцүүлэн бодож, дүгнэлт бичээрэй.

Үнэн бат журмыг үргэлж хичээж явцгаая
Өвгөд дээдсийн сургаалыг санаж сэрж явцгаая
Үйлийн дээд ачийг буцааж хариулж явцгаая
Өгөх, гээхийн хорвоог учирлан таньж явцгаая
Үлэмж мэргэн номыг тогтоон тунгааж явцгаая
Үгээгүй дорд ардыг өргөн тэнхрүүлж явцгаая!



Зураг 22.

Сурч хөдөлмөрлөхдөө багш, ахмад хүний хэлсэн үг сургаалыг хүндэтгэн биелүүлж, хэвшүүлэхийн төлөө хичээн зүтгэж хөдөлмөрлөх, түүгээрээ бусдад үлгэрлэн харуулдаг байх нь үүрэг хариуцлагаа ухамсарласан хүний зөв үйлдэл юм.

Дасгал 2

Дараах сургаал шүлэгт юуг, юутай, яагаад харьцуулсан байгааг нэрлэж бичээрэй.

Мэргэдийн сургасныг
Үл сонсон өгүүлэгч
Уулнаа урамдах
Адгууснаас ялгаа юун

Дасгал 3

*Дараах сургаал шүлгийг уншаад, доогуур нь зурсан мөрүүдийн утга санааг ярилцахдаа: **"Яагаад үүнийг хийх ёстой вэ?"** гэсэн асуултад анхаарлаа хандуулаарай.*

Ахас өтгөсийг дээдлэн хүндлэгтүн,
Айлдвар сургаалыг ёсчлон дагагтун,
<u>Асуугаагүй атал өрсөн бүү ам нээ,</u>
<u>Ахас анхлан өгүүлбэл хүлцэн сонс.</u>
Өтгөс өвгөд өөрөө түрүүлэн дуугарч
Өчүүхэн чамайг ойшоох ахул нэн сайн,
<u>Өтгөс үгээ харамлан үл дуугарваас</u>
<u>Өөрийн гэмийг ухварлан өршөөл өчигтүн.</u>

Өөрт ачтай ахмад хүмүүсийн үг сургаалыг ямагт талархан хүлээж авч, сахин биелүүлдэг хүүхдүүд амьдрал, үйл хэрэгтээ амжилт бүтээл гаргаж, сайн сайхан явдаг бол, сургаал айлдварыг нь үл тоомсорлосон хүүхдүүд амьдралдаа алдаа гаргах нь элбэг байдаг.

Дасгал 4

1. Ахмад хүмүүсийн хэлсэн үг сургаалаас санаж байгаагаа бичнэ үү.

2. Өөрт ачтай ахмад хүмүүсийн сургаалыг хүндэтгэлтэйгээр хүлээн авч, толгой дохин мэхийж "Заа", "Ойлголоо", "Тэгье", "Баярлалаа" гэх мэт зөвшөөрсөн, талархсан үгсийг ээлдгээр хэлж сураарай. Яагаад тэдэнд ээлдэг үгс хэлэх ёстой, ээлдэг үгс таны өөрийн сонсох, санах мэдрэмжид хэрхэн нөлөөлөхийг тайлбарлана уу.

Үг сургаалыг хэлж буй хүнээ хүндэтгэн тэвчээртэй, гүйцэд сонсох хэрэгтэй. Хүндэтгэлтэй сонссоноор сургаал болж ирдэг бол хүндэтгэлгүй сонссоноор

сургаал болж ирдэггүй. Ахмад хүн, багшийнхаа үг сургаалыг уурлаж бухимдахгүй хүлээн авч, авах гээхийн ухаанаар хандаж сурснаар тэсвэр хатуужилд суралцаж байдаг ач тустай.

Дасгал 5

Дараах зүйр цэцэн үгсээс баг бүр нэгийг сонгон авч, доогуур нь зурсан үгээр жишээ гарган тайлбарлана уу.

1. Аавын сургаал алт
   Ээжийн сургаал эрдэнэ
2. Ахмадын сургаал алт
   Буурлын үг буян
3. Буурлаас үг сонс
   Болсноос ам хүр
4. Ах нь сургадаг
   Дүү нь сонсдог
5. Илжигний чихэнд
   Ус хийсэн ч сэгсэрнэ
   Алт хийсэн ч сэгсэрнэ

Эцэг эх, ахмад хүмүүс, багшийнхаа хэлсэн үг сургаалыг хүлээцтэй сонсож, түүний дагуу өөрийн гэмийг дор дор нь засаж байх нь цаашдын амьдралдаа алдаа эндэгдэл гаргахгүй зөв явахын үндэс болно.

Сурагчид та бүхэн ахмад хүмүүсийн сургаж хэлсэн үг айлдварыг ямагт тунгаан бодож, утга санааг нь ойлгон ухаарч, хүндэтгэл талархалтайгаар эргэн дурсаж, амьдралдаа хэрэгжүүлэн биелүүлдэг байгаарай.

Сэтгэл үг үйлдэл дээрээ зорьсон хэргээ бүтээхийн төлөө тэвчээр хатуужилтай байж, зүтгэн даван туулах чадварыг эзэмшсэнээр хариуцлагатай байхад суралцдаг.

Дараах үйлүүдийн аль нь биеийн (Б*), аль нь хэлний (Х), аль нь сэтгэлийн (С)* үйл болохыг тодорхойлж үсгээр тэмдэглэ. Тус бүрд нь өөрт тохиолдсон жишээг дэвтэртээ бичээрэй.

1. Гэрийн ажлаа хийхдээ шаардуулахгүй хийдэг байх;
2. Хүмүүсээр гуйлгаж шаардуулахгүйгээр тэдэнд тусалдаг байх;
3. Хүмүүсийн хөдөлмөрийг хүндэтгэн хайрладаг байх;
4. Эд зүйлс, орчин тойрноо цэвэр цэмцгэр байлгах;
5. Аль болох бусдад төвөг учруулахгүй байхыг хичээх;
6. Бусдыг гомдоох үг хэлэхгүй байх;
7. Үргэлж баярласан талархсанаа илэрхийлдэг байх;
8. Хүмүүст мэндчилгээний болон бусад сайн сайхан үгсийг тогтмол хэлдэг байх;
9. Хүмүүсийн ачийг санаж байх;
10. Гэм алдаа хийвэл буруугаа хүлээж сурах.

1.6.2.Хариуцсан ажил үүргээ цаг тухайд нь чин сэтгэлээсээ гүйцэтгэх

“Чин сэтгэл гэдэг бол үнэний эх, шударга хүний нэрийн хуудас юм” хэмээн Францын их соён гэгээрүүлэгч Дени Дидро (1713-1784) хэлсэн байдаг. Аливаа үйл хэргийг гүйцэтгэхдээ хүлээсэн үүрэгтээ үнэнч шударга байж, зарчимч байр сууринаас, өөрийн итгэл үнэмшлийн үүднээс, чин сэтгэлээсээ хандах нь хүний ёс суртахууны дээд сайн чанар мөн.

Чин сэтгэл гэж юу вэ?

Чин сэтгэл гэдэг нь хариуцсан ажил үүргээ биелүүлэхдээ хэлбэр төдий биш, ашиг хонжоо харсан сэтгэлээр биш, “Миний хийж байгаа ажил олон хүнд аз жаргал, амар амгалан, сайн сайхныг өгөөсэй, олон хүнийг баярлуулаасай” гэж бодож хийхийг хэлнэ.

Чин сэтгэлийг хэрхэн илрүүлэх вэ?

Үүрэгт ажлаа заасан хугацаандаа чанартай хийнэ гэсэн чин хүсэл, үнэнч шударга хандлага, уйгагүй хичээнгүй зүтгэлээс чин сэтгэл илэрнэ.

Чин сэтгэл юунд хэрэгтэй вэ?

Гэр бүл, сургууль, найз нөхөд, хамт олныхоо өмнө хүлээсэн үүргээ чин сэтгэлээсээ биелүүлэхийн төлөө чармайдаг бол зорьсон хэрэг чинь сэтгэлчлэн бүтэж, зон олон чамаар бахархан хүндэтгэх болно.

Дасгал 1

Гурван баг болж, чин сэтгэлийн илэрхийлэл болсон дараах гурван чанар тус бүрд “Яагаад?” гэсэн асуултын дагуу жишээ гарган тайлбарлаарай.

1. Аливаа ажил үүргийг гүйцэтгэхдээ тэрхүү ажлын үр дагавар өөрт болон бусдад ач тусаа өгнө хэмээн бодож, чин сэтгэлээсээ хандах нь ажлыг чанартай гүйцэтгэхийн үндэс юм.
2. Хэрвээ та ажилдаа чин сэтгэлээсээ ханддаг бол танд уйтгарлах, гуниглах, гомдох, атаархах зав олдохгүй.
3. Хэрвээ та ажилдаа чин сэтгэлээсээ ханддаг бол үргэлж аз жаргалыг мэдрэх болно.

Гэр бүл, сургууль, найз нөхөд, хамт олныхоо өмнө хүлээсэн үүргээ чин сэтгэлээсээ биелүүлдэг байгаарай.

Дасгал 2

Дараах чанарууд чамд байгааг батлах жишээг бичээрэй.

1. Хариуцсан үүрэгт ажилдаа, сурах үйлдээ бүх санаа бодлоо төвлөрүүлж чадвал ажилдаа дур сонирхолтой байж, ажлаасаа сэтгэлийн таашаал авч чадна.
2. Ажлаа хийж гүйцэтгэсэн байхаас илүү, хийж буй ажилдаа өөрийн зүрх сэтгэлээ шингээх нь чухал.
3. Таны чин сэтгэлээсээ хийсэн үйл хэрэг орчин тойрондоо үргэлж гэрэл гэгээ, баяр баяслыг түгээх болно.

Дасгал 3

Хариуцлагатай ба хариуцлагагүй хүний тухай дараах хоёр бичвэрийг унш. Гурван хариултын аль нэгийг сонгож, яагаад сонгосноо тайлбарлаарай.

Хүснэгт 12

Хариуцлагатай хандлага	*Хариуцлагагүй хандлага*
Аав ээж хоёр нь нэг удаа орой 10 цаг хүртэл ажиллах шаардлагатай байсан тул хүүгээ ганцааранг нь үлдээхээс өөр аргагүй болжээ. Тэгээд явахдаа хүүдээ гэрээ цэвэрлэх, оройн хоолоо өөрөө хийж идэх, гэрийн даалгавраа хийх гэсэн гурван зүйлийг даалгасан байна. Хүү нь “За” хэмээн толгой дохиод хоцорсон ч, хүүгээ балчир учраас бүгдийг хийж амжихгүй байх хэмээн эцэг эх нь боджээ. Тэгээд орой ирэхэд хүү нь эцэг эхийнхээ даалгасан бүгдийг амжуулаад унтсан байлаа. Эцэг эх нь хүүдээ их баярлаж сэтгэл нь уярчээ. Яагаад гэвэл: 1. Хүү өсөж том болсон. 2. Хүү нь амласнаа биелүүлсэн. 3. Хүү нь эцэг эхдээ тусалсан.	Маргааш хичээлдээ өнгийн цаас авч ирэх даалгавартай байсан боловч чи дэлгүүрээс авахаа мартчихсан, орой болоод дэлгүүр хаасан байв. Найзад чинь илүү өнгийн цаас байсан бөгөөд чи түүнийг нь худалдан авч хэрэглэхээр утсаар ярьж тохирлоо. Гэвч маргааш нь найз чинь илүү цаасаа авч ирэхээ мартсан байв. Хэн хариуцлагагүй хандсан бэ? 1. Дэлгүүрээс авахаа мартсан би хариуцлагагүй. 2. Амласнаа биелүүлээгүй найз хариуцлагагүй. 3. Мартах гэдэг бол хариуцлагагүйн шинж учраас бид хоёулаа хариуцлагагүй.

Дасгал 4

Дараах цаг хугацаанд сурагчид юуг амжуулж хийсэн байх ёстойг бичнэ үү.

Цаг хугацаа

1. Намар
2. Өвөл
3. Хавар
4. Зун
5. Өглөө
6. Үдээс өмнө
7. Үд дунд
8. Үдээс хойш
9. Орой

Аливаа ажлыг цаг тухайд нь чин сэтгэлээсээ хийснээр өөрт болон бусдад, алс хэтдээ ач тус их, харин цаг тухайд нь хийгээгүй бол өөрт болон бусдад, алсдаа гэм хор их болдог.

Аливаа ажил үүргийг чин сэтгэлээсээ гүйцэтгэж сурснаар хуурч мэхлэх, дүр эсгэх, сэтгэл зовних асуудалгүй болж, хүмүүсээс ямагт талархал хүлээж, тэр хэрээр өөрийн сэтгэл санаа хөнгөн, баяр баясалтай болно.

Хүснэгтэд, ажлаа хэрхэн гүйцэтгэсэн талаар багш нар, гэр бүлийнхнээсээ талархлын үг бичүүлээрэй.

Хүснэгт 13

Хийх ажил	Талархлын үг	Гарын үсэг
Хичээлдээ цагтаа ирэх		
Даалгавраа тогтмол хийх		
Гэрээ цэвэрлэх		
Хоолоо хийх		
Хувцсаа угаах		

1.6.3.Гаргасан шийдвэрийнхээ хариуцлагыг хүлээх

Шийдвэр гаргана гэдэг нь бусдын, хүмүүсийн болон нийгмийн өмнө үүрэг хүлээж байгаа хэрэг мөн бөгөөд хариуцсан үүргээ зохих ёсоор биелүүлэх нь бас хуулийн өмнө ч хүлээж байгаа үүрэг мөн билээ.

Гаргасан шийдвэртээ хариуцлага хүлээх гэж юу вэ?

Хариуцлага гэдэг нь тухайн хүний шийдвэр эсвэл үйлдлээс үүдэн гарах үр дагаврыг хэлнэ. Хариуцлагатай хүн өөрийн хийсэн үйлдэл, шийдвэрийн үр дагаврыг сайтар ойлгож, хүлээн зөвшөөрөх ухамсартай байдаг.

Аливаа ажил үүргийг хийх эсэх, хэрвээ тухайн ажлыг хийхээр шийдсэн бол ямар арга замаар, ямар хугацаанд гүйцэтгэх зэрэг бүхий л үйл хэрэгт нарийн бодлого төлөвлөлттэйгөөр, ухамсартайгаар шийдвэр гаргаж сурах, нэгэнт шийдвэр гаргасан бол түүнийгээ хэрэгжүүлэх, үр дүнг нь хүлээх хэрээр өөрийнхөө болон бусдын ажиллах чадварыг нэмэгдүүлэх, дадлага туршлага хуримтлуулах болно.

Гаргасан шийдвэр буруудвал яах вэ?

Заримдаа ажил санаснаар бүтэхгүй, гаргасан шийдвэр буруудах тохиолдол үүсдэг. Энэ үед буруу шийдвэр гаргасандаа шаналж, сэтгэлээр унах, бухимдах зэргээр өөрийн сэтгэлээ удирдаж чадахгүй болох нь гаргасан шийдвэрийнхээ хариуцлагыг хүлээж сураагүйн шинж бөгөөд үүний оронд, гаргасан шийдвэрээсээ суралцах, өөрийн гаргасан буруу шийдвэрийнхээ төлөө бусдыг буруутган зэмлэдэггүй байх, дахин алдахгүйн төлөө, алдаагаа залруулахын төлөө ухарч няцахгүй, тууштай хичээх зэрэг нь гаргасан

шийдвэрийнхээ төлөө хариуцлагатай байж, хариуцлагаа хүлээж сурсны шинж юм. Харин бурууг өөрөөсөө зайлуулж, бусдыг буруутгах гэж оролдох юм бол дахин дахин алдсаар ирээдүйн амьдралдаа муу үр дагавар учруулна гэдгийг сайтар санаж явах хэрэгтэй.

Дасгал 1

Ажил, амьдралын бэрх асуудал, салаа замын өмнө очсон хүн зөв шийдвэр гаргах, нэгэнт гаргасан шийдвэрээ биелүүлэх арга замуудаас суралцах хэрэгтэй болдог. Таван баг болж, багууд дараах заалт бүрийн зайлшгүй учир шалтгааныг жишээ гарган тайлбарлаж ярилцаарай.

1. Олон талаас бодож тунгаасны үндсэн дээр шийдвэрээ гаргана.
2. Гарах үр дүнг эерэг ба сөрөг хоёр талаас нь бодож тунгаана.
3. Гаргасан шийдвэрийнхээ үр дүнг урьдчилан сайтар бодож тунгаана.
4. Сайн үр дүн гарна гэж итгэл төгс болсныхоо дараа үйл ажиллагаагаа эхлүүлнэ.
5. Нэгэнт өөрөө шийдвэр гаргаж ажлаа эхлүүлсэн бол гарах үр дүнгийн хариуцлагыг бүрэн хүлээнэ.

Дасгал 2

Хариуцлагатай хүнд тавигддаг дараах шаардлагууд чамд ямар хэлбэрээр тулгарч байсныг дэвтэртээ бичээрэй.

1. Шийдвэрлэх асуудал тулгарвал сандарч бэрхшээхгүйгээр, асуудлыг хэрхэн шийдвэрлэх талаар бодож тунгаадаг.
2. Тухайн асуудлыг бусдын тусын тулд гэсэн зөв сэтгэлийн үүднээс шийдвэрлэх арга замыг эрж хайдаг.
3. Үйл ажиллагаагаа хэрэгжүүлэх явцад гаргаж болох алдааг урьдчилан тогтоодог.
4. Нэгэнт шийдвэрээ гаргасан бол ажлаа эхлүүлнэ, хийх үү, болих уу гэж дахин дахин эргэлздэггүй.
5. Ажлынхаа сайн ч, муу ч үр дүнгийн хариуцлагаа өөрөө хүлээдэг, бусдад буруу тохохыг боддоггүй.

Дасгал 3

Дараах хариултуудаас зөвхөн нэг хариултыг сонгоно уу. “Хариуцлагатай хүний баримталдаг зарчим”-ыг баримталсан уу, үгүй юу гэдэг үүднээс хариулт бүрийн талаар хэлэлцэн, тайлбарлаарай.

1. Амралтын өдөр даалгавраа хийлгүй өнжсөнөөс болоод гэрийнхэн чинь чамайг буруутгавал яах вэ?

а. Амралтын өдөр амрах ёстой гэж хэлнэ.
б. Буруугаа хүлээж уучлалт гуйна.
в. Даалгавраа түргэхэн хийчихнэ.

2. Хийсэн даалгаврыг чинь багш хангалтгүй гэж үнэлбэл чи яах вэ?
   а. Хангалттай байх хувилбарыг багшаасаа асууна.
   б. Хангалттай хэмжээнд даалгавраа дахин хийнэ.
   в. Багшаасаа уучлалт гуйна.
3. Сурагчид хичээлдээ ямар шалтгаанаар хоцордог вэ?
   а. Орой унтсанаас болж өглөө эрт босож чаддаггүй.
   б. Замын түгжрэлээс болоод хоцордог.
   в. Дэвтэр ном, хувцас хунараа хайж эрсээр байгаад хоцордог.

Дасгал 4

Дараах хоёр зургийг сайтар ажиглаад, нэр өгч, яагаад ийм нэр өгсөн тухайгаа дүгнэн бичээрэй. Бусадтайгаа ярилцаарай.

Зураг 23.

Зураг 24.

Шийдвэрийнхээ хариуцлагыг хүлээж чаддаг хүн бусдыг ямагт тэргүүлнэ, чадахгүй хүн алдаагаа үргэлж бусдад тохохыг хүснэ.

Дасгал 5

Дараах чанарууд чамд байгаа эсэхийг бодож “Тийм, үгүй” гэсэн хоёр хариултын нэгийг бичээд, цаашид “Үгүй” гэсэн хариулттай чанарыг өөртөө бий болгохын төлөө, “Тийм” гэсэн хариулттай чанарыг өөртөө улам бататгахын төлөө хичээл зүтгэл гаргаарай.

Хариуцлагатай хүний баримталдаг зарчим:

1. Аль болох асуудал үүсгэхгүйгээр үүрэгт ажлаа амжуулна.
2. Ажлыг гүйцэтгэхдээ чанарыг эрхэмлэнэ.
3. Хийх ёстой зүйлээ цагт нь гүйцэтгэнэ.
4. Хийх ёстой үүрэгт ажлаа гүйцэтгэснийхээ дараа л санаа нь амардаг, өөр зүйлд санаагаа хоёрдуулдаггүй.
5. Өөрийнхөөрөө зүтгэлгүй бусдын саналыг сонсдог.
6. Буруу шийдвэр, буруу үйлдлээ хүлээн зөвшөөрдөг, уучлал гуйдаг.
7. Алдаа гарвал шаналж гутардаггүй, алдаан дээрээсээ суралцаж, алдаагаа засахыг хичээдэг.

Аливаа үйл хэргийг хэрэгжүүлэхдээ бусдын тусын тулд зөв арга замыг олж чаддаг, үйл ажиллагааг хэрэгжүүлэх зөв шийдвэр гаргаж чаддаг,

өөрийн олж тогтоосон аргаар уг үйл хэргээ чанартай сайн гүйцэтгэхийн төлөө бүх хүчин чармайлтаа гаргадаг, өөрийнхөө гаргасан шийдвэр болон ажлын үр дүнд хариуцлага хүлээж чаддаг хүн болоорой. Хэрвээ алдаатай шийдвэр гаргаж, буруу үр дүнд хүрэх юм бол “Миний буруу шийдвэрээс болоод ийм сөрөг үр дагавар гарлаа.” гэдгээ хүлээн зөвшөөрч, бусдаас уучлал гуйж чаддаг, цаашид хэрхэн алдаагаа засаж залруулах, хүмүүсийн санал зөвлөгөөг авч, юуг хамт хийх, юуг бие даан хийх зэргээ тогтоож, шантралгүй урагш зүтгэж сураарай.

Амралтын өдрөөр гэр бүлийнхнийхээ дунд сонирхолтой бөгөөд ач холбогдол бүхий нэг ажлыг санаачлан өөрөө удирдаж хэрэгжүүлээрэй. Тэгэхдээ дараах бэлтгэлийг урьдчилан хангасан байх ёстой. Үүнд:

1. Хэн нэгэн гэмтэл авахгүй байх;
2. Ямар нэг юмыг унагаж эвдлэхгүй байх;
3. Бүгдээрээ оролцох сонирхлыг төрүүлэх;
4. Хэт их зардал чирэгдэл гаргахгүй байх;
5. Хэн нэгэнд уйтгартай байхгүй байх талыг бодох;
6. Бүгд сэтгэл хангалуун үлдэх үр дүнг бодох;

Эдгээр бэлтгэлүүдийг хэрхэн хангасан, хэр сонирхолтой, амжилттай хэрэгжүүлсэн туршлагаа нөхдөдөө ярьж өгөөрэй.

1.6.4. Цаг баримталж сурах

Америкийн түүхч-зохиолч Карл Сэндберг (1878-1967) “Цаг хугацаа гэдэг бол таны амьдралын зоос юм. Танд ганцхан энэ зоос л байна, гэхдээ түүнийг яаж зарах нь таны мэдэх хэрэг. Таны өмнөөс өөр хэн нэгэн түүнийг зарчихаас болгоомжил” хэмээн цаг хугацааны үнэ цэнийг тодорхойлсон байдаг.

Цаг баримтлахын ач тус, эс баримтлахын хор уршгийг ухаарцгаая.

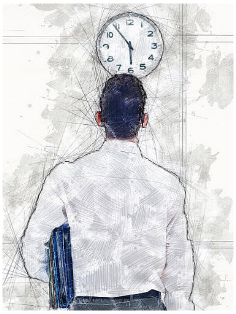
Товлосон цагаа баримталдаг, төлөвлөсөн ажлаа цагт нь амжуулдаг хүнтэй хэн ч хамтарч ажиллахдаа дуртай, урамтай байдаг. Бүхий л үйл ажиллагаагаа цагийн нарийн төлөвлөгөөний дагуу гүйцэтгэдэг, цагийг чанд баримталдаг хүн болцгооё.

Цаг хугацааны үнэ цэн

Өнгөрсөн цаг хугацаа дахин давтагдахгүй. Өнгөрсөн хором бүр хэзээ ч эргэж ирдэггүй. Цаг хугацаа бол хүний амьдралд хамгийн үнэ цэнтэй. Цаг хугацаа хүнийг хүлээдэггүй. Тиймээс “Цаг бол алт” гэж зүйрлэдэг. Цаг хугацаа байнга урсан өнгөрч байдаг тул аливаа ажил үйлийг хийхдээ цаг хугацааг хойш тавин алгуурлахыг цээрлэх хэрэгтэй. Цагийг хэрхэн үр дүнтэй өнгөрөөх нь хүнээс өөрөөс нь л шалтгаалдаг. Өглөөнөөс эхлээд орой унтах хүртэлх өдрийн ажлаа цаг хугацаанд нь амжуулж сурах хэрэгтэй.

Дасгал 1

Ямар хүн цаг баримталдаг вэ? Дараах зөв хариултуудаас хамгийн чухал гэсэн нэг хариултыг сонгоорой. Яагаад үүнийг сонгосон тухайгаа тайлбарлан ярилцана уу.



Зураг 25.

1. Бусдад хүндэтгэлтэй ханддаг хүн цаг баримталдаг.
2. Өөрөө өөртөө эзэн байж чаддаг хүн цаг хугацааг хэмнэдэг.
3. Цагийг зөв ашигладаг хүн цаг хугацааг үнэлнэ.
4. Хүмүүс зөвхөн итгэлтэй хүнтэй цаг товлодог.
5. Цаг баримталдаг хүнийг хүмүүс хүндэлдэг, үгүйг нь дагадаг.
6. Хүмүүстэй харилцах харилцаагаа үнэлдэг хүн цаг хугацаанд анхаарлаа хандуулдаг.
7. Цаг баримталдаг хүний ажлын бүтээмж өндөр байна.

Дасгал 2

Дараах хоёр багаж юуг хэмждэг, ямар зориулалттай, ямар ач холбогдолтойг дэвтэртээ бичээрэй.

Зураг 26.

Зураг 27.

Дасгал 3

Хувийн болон нийгмийн, гэр бүл, сургууль, найз нөхдийн хүрээний ямар ч ажилд цаг баримталж сурцгаая.

Танай ангийн сурагчдын хэдэн хувь нь дараах журмыг сахидаг талаар өөрсдөөс нь асууж, “Тийм” гэсэн хариулт өгөх сурагчдын тоо, хувийг гаргаарай.

1. Хичээлдээ цагтаа ирдэг.
2. Даалгавраа цаг тухайд нь гүйцэтгэдэг.
3. Хичээлээс гадуурх арга хэмжээнд цагтаа ирдэг.
4. Бусдыг хүлээлгэдэггүй.

5. Хаа нэг газар очихоор бол замдаа зарцуулах цагаа тооцдог.
6. Хожимдсон бол уучлал гуйдаг.
7. Хожимдсон шалтгаанаа үнэнээр нь тайлбарладаг.
8. Алхам тутамдаа цаг хэд болж байгааг шалгадаг.
9. Аливаа үйл хэрэгт хэдий хэр цаг хугацаа зарцуулснаа тооцдог.
10. Гэнэтийн яаралтай ажил гарвал цагийн хуваарьтаа өөрчлөлт оруулж чаддаг.

Дасгал 4

Цаг хугацааны үнэ цэнийг мэддэг, эс мэддэг хүний жишээ гаргаж бичээд тайлбарлана уу.

Цаг хугацааны үнэ цэнийг мэддэг хүн цаг баримталдаг бөгөөд ийм хүн ямагт цаг хугацаатай уралдан, үр бүтээлтэй ажилладаг.

Зураг 28.

Цаг хугацааны үнэ цэнийг үл ойшоодог хүний ажил цалгардсан, үр бүтээмж муутай байдаг.

Зураг 29.

Өөрийгөө хүндэлдэг хүн цаг баримталдаг, харин биеэ тоосон хүн цаг хожимдож өөрийгөө “Том”, бусдыг “Жижиг” гэж харуулахыг оролддог.

Дасгал 5

Дараах зүйр цэцэн үгийг уншаад, утгыг тайлбарла. Ямар нэг үйл хэргийг хамтран бүтээх гэж байгаа хүмүүс товлосон цагтаа ажлаа амжуулах нь яагаад чухал болохыг ярилцана уу.

Эр хүн хэлсэндээ
Эмээлт морь харайсандаа

Аливаа үүрэг даалгаврыг тогтоосон цаг хугацаанд нь амжуулдаг, цагийн зөв дэглэм хуваарьтай, цагийг ягштал баримталдаг хүнд хэн бүхэн итгэл найдвар хүлээлгэн, түүнтэй хүмүүс хамтран ажиллах дуртай байдаг. Иймээс сурагчид та бүхэн одооноос гэрийн даалгавар, гэр орны ажил гэх мэт өөрт оногдсон үүрэг хариуцлагаа цаг тухайд нь хийж

сураарай. Нэг удаа залхуураад “Дараа хийе” хэмээн хойш тавибал дараа дараагийн бүх ажил хойшлогдож, та өөртөө цагийн үнэ цэнийг үл тоох дадал хэвшүүлж байна гэсэн үг шүү. Аливаа зүйлийг цаг тухайд нь гүйцэтгэж сурснаар хүн сэтгэл санаагаар өөдрөг болохоос гадна биеийн эрүүл мэндэд ч тустай.

Цаг хугацаа гэдэг ямар их үнэ цэнтэй зүйл болохыг дараах эхийг уншаад бодож тунгаагаарай.

Сэтгэл судлаач К.Андрес Эриксон Берлиний хоёр хөгжмийн коллежид анх судалгаа явуулжээ. Тэгээд, хүүхдүүд хөгжмийн бэлтгэлдээ өдөрт хэдэн цаг зарцуулж байгаа хугацаанаасаа хамаарч, тэдний амжилт тодорхойлогдож байгааг нотолсон байна. Түүний үзсэнээр, дэлхийн хэмжээнд алдаршсан оюутнуудын онцгой авьяас нь найман наснаас тодорчээ. Тэд бусдаас илүү шаргуу, тууштай хичээллэсэн бөгөөд есөн нас хүрэхдээ долоо хоногт зургаан цаг, 12 нас хүрэхдээ долоо хоногт найман цаг, 14 нас хүрэхдээ долоо хоногт 16 цагийг дунджаар хөгжмийн хичээлдээ зарцуулсан аж. Улмаар тэд 20 насныхаа төрсөн өдөр болоход аль хэдийнээ 30 цагийг долоо хоног бүр, сардаа 100-гаас дээш цагийг хийл тоглоход зарцуулдаг гэсэн судалгаа гарчээ. Ийнхүү шаргуу хичээллэсэн сурагчид “Элит хөгжимчний ангилал”-д орж байсан бол, төрөлхийн авьяастай хэрнээ дадлагад бага цаг зарцуулж байсан хүмүүс дэлхийн хэмжээний од болох магадлал тун бага, бараг байхгүйг нотолсон байдаг. Өөрөөр хэлбэл, олон цагаар шаргуу хөдөлмөрлөх нь амжилтын гол үндэс болдог гэх гаргалгааг тэрээр анх гаргасан юм.

Та өдөрт хэчнээн цагийг үр ашигтай, хэчнээн цагийг үр ашиггүй өнгөрүүлдгээ тооцож үзээрэй.

НЭГДҮГЭЭР БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Сурагчид та бүхэн аливаа асуудалд хандахдаа тухайн юм үзэгдлийг бусад юм үзэгдлээс салгалгүй, ямагт шүтэн барилдах нэгдмэл харилцаанд авч үзэж, “Би” хэмээх өөрийгөө тусгаарлах үзлээс зайлсхийж, миний амьдрал ямагт бусдаас шалтгаалж байдаг гэдгийг ухамсарла. Бусад хүмүүсийн аз жаргалтай байдал миний ч аз жаргалтай амьдралын нөхцөл болно хэмээн түгээмэл харилцан хамаарлыг харсан билиг ухаанаар хандаж, энэрэн нигүүлсэхүй бодь сэтгэлийг үзүүлж байгаарай. Энэхүү билиг ухааны үүднээс аливаа асуудлыг шийдвэрлэхэд зөв арга замыг тогтоож чадах бөгөөд зөв арга гэдэг нь өөрийнхөөсөө илүү бусдын ашиг сонирхлыг бодсон, бусдад хор уршиг тарихгүй, хэн нэгнийг хохироож гомдоохгүй, бага хүчээр нийгэмд их ашиг тусыг үзүүлж чадах, бага зардлаар өндөр чанартай бүтээл туурвих арга эвийг олж хандана гэсэн үг юм. Бүхий л юм үзэгдлийн харилцан хамаарал шүтэн барилдлагыг ухаарсан билиг ухаанаар хамаг төрөлхтний тусыг бодсон зөв аргыг тогтоох нь амьдралын гол зарчим байвал зохино. Энэ нь арга билгийн нэгдлийг хангаж амьдралаа цогцлоох үндэс мөн.

Амьдралын олон асуудал, хүндрэл бэрхшээл тулгарахад өөрийн хүлээсэн үүрэг хариуцлагаа ойлгож хандвал асуудлыг шийдвэрлэхэд дөхөмтэй болохоос гадна янз бүрийн хүмүүстэй үг хэлээ олж, эв эеийг сахихад тус нэмэртэй. Өөрийн хүлээсэн үүргээ чандлан биелүүлдэг хүнийг нийгэм, хамт олон нь ямагт хүндлэн дээдэлдэг. Үүрэг хариуцлагаа ухамсарлахын тулд эцэг эх, багш, ахмад хүмүүсийн захиж хэлсэн сургаал үгсийг ямагт санаж мөрдөж явбал алдаа эндэгдлээс хол тойрох гол үндэс бүрэлдэнэ. Мөн бусад хүмүүстэй хамтран хийх аливаа ажил үүргийг биелүүлэхдээ цагийг чандлан баримтлах, хүлээсэн үүрэгтээ чин сэтгэлээсээ хандаж, чанарыг эрхэмлэх, сайтар бодож тунгаасны үндсэн дээр зөв шийдвэр гаргадаг, гаргасан шийдвэрийнхээ үр дүнгийн хариуцлагыг хүлээдэг зан суртахууныг өөртөө суулгах нь амьдралдаа алдаа эндэгдэлгүй зөв зам мөрийг барихад чухал үндэс болох юм.

II БҮЛЭГ БУСДЫГ ХҮНДЭЛЖ, БАЯРЛУУЛЪЯ

2.1 БУСДЫГ ЗӨВ ОЙЛГОХ, БУСДАД ӨӨРИЙГӨӨ ЗӨВ ОЙЛГУУЛАХЫН АЧ ТУСЫГ ТАНИН МЭДЭХ

Төвлөрөл бясалгалын ерөөл үг:
Миний хийсэн үйл бүхэн бусдад ач тусаа үзүүлэх болтугай.

Бусдыг өөдлөн дэвжихэд нь өргөн, дэмнэн тусал. Өрөөлийг өргөгч өөрийгөө өөд татан өргөдөг юм. Хүний эрхэм нандин чанаруудын нэг нь сэтгэл харамгүй байдал яах аргагүй мөн. “Сэтгэл харамгүй байдал нь сайхан алдар гавьяаг төрүүлдэг хамгийн магтуушгай буянт үйлс билээ”. Цаг ямагт олонтойгоо бужигнаж, юугаар баян түүгээрээ дайлж, байгаагаа сэтгэл харамгүй хуваалцдаг зан сайтай, өгөөмөр буянтнуудыг өргөн түмнээрээ хүрээлэн хүндэтгэнэ. Хураан хуримтлуулсан мэдлэг туршлага, мэддэг чаддаг бүхнээсээ булт олонтой сэтгэл харамгүй хуваалцан, зөвийг зөвлөн, сайн ёсыг сахиж яваа сайхан сэтгэлт, тусч хүмүүс үнэхээр бахархам.

(Н.Багабанди)

2.1.1. Ойлголцсоноор бусдад туслахад болон тэднийг баярлуулахад хөнгөн хялбар болохыг ухаарах

Ойлголцол гэж юу вэ?

Ойлголцол гэдэг нь хэн нэгэнтэй мэдээлэл солилцож, өөрийгөө бусдад илэрхийлэх, хүмүүс бие биетэйгээ харилцах, үзэл бодол, итгэл үнэмшил, хандлагаа солилцох, нийгэм-түүхийн туршлагыг эзэмших нарийн төвөгтэй, олон талт үйл явц юм. Хүүхдүүд та бүхэн сургуулийн орчинд ч, сургуулиа төгсөөд ажил амьдралд гарсан ч янз бүрийн хүмүүстэй, өөр өөр үүрэг зориулалтаар нийгмийн харилцаанд орох шаардлага гарна. Тэр бүхэнд энэрэн нигүүлсэн, асран хамгаалах хандлагаар харилцааг ямагт зөв зохистой байлгахын төлөө чармайх хэрэгтэй.

Нийгмийн харилцааны явцад хүмүүсийн ялгаатай байдлыг ухааран, тэдэнд урам зориг өгөх, бусдын зовлон бэрхшээлийг ойлгож сурах нь өөрийн болон бусдын тусыг бодсон энэрэн нигүүлсэнгүй сэтгэл үүсгэхэд чухал үүрэгтэй.

Бусдыг баярлуулъя гэвэл тэд юунд баярлахыг зөв ойлгож мэдрэх нь чухал. Бусдыг зөв ойлгох сэтгэлийг өдөр тутамд дадуулж, хэвшүүлэх хэрэгтэй.

Бусдыг зөв ойлгож сурвал бусдад туслах, тэднийг баярлуулахад хялбар болно. Яагаад гэвэл, “Бусад хүн жаргалтай байна уу? Зовлонтой байна уу? Юу хүсэж байна? Юу хүсэхгүй байна?” гэдгийг ажиглаж, эргэцүүлэн бодож, эсвэл өөрсдөөс нь асууж, эелдэг харилцааг эрхэмлэсний үр дүнд хэрэгтэй зүйлийг нь өгч чадахаар бол өгөх, хүсэхгүй байгаа зүйлээс нь холдуулах зэргээр нөхцөл байдалд тохируулж, өөрийн тусыг амар хялбар хүргэж чадна.

Ялгаатай байдал гэж юу вэ?

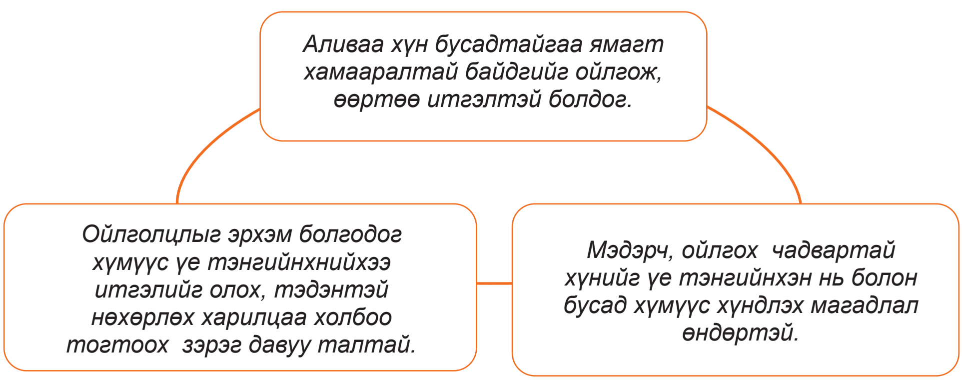
Хүн бүхэн өөрийн гэсэн өнгө төрх, царай зүстэй, зан ааш, үзэл бодлын хувьд өөр өөр байхыг бид ялгаатай байдал гэж нэрлэдэг. Хэрэв бид бусдын ялгаатай байдлыг олж харж, ойлгон хүлцэж, түүнийг хүндэтгэн хүлээн зөвшөөрч чадахгүй бол үл ойлголцол, харилцааны бэрхшээл үүсэх болно. Бусдыг ойлгож, тэдэнд туслахад ялгаатай байдлыг хүндэтгэх нь маш чухал. Хүмүүс биднээс өөрөөр бодож, сэтгэж болохыг ухаарч, түүнийг хүндэтгэж сурах хэрэгтэй.

`Бусдын оронд өөрийгөө тавиад, “Хэрвээ ийм асуудал надад тохиолдсон бол би яах байсан бол?” хэмээн эргэцүүлж үзээрэй. Хүмүүс өөрийн үзэл бодол, санал сэтгэгдлээ нээлттэй тайлбарлан яривал анхааран сонсож, аль болох итгэл өгөхийг хичээх хэрэгтэй.

Бусдад хэрхэн тусалж, баярлуулах вэ?

Монголчууд “Аяганы хариу өдөртөө, агтны хариу жилдээ” гэсэн сургаал үгээр хүмүүс чамд тусалбал, ач тусынх нь хариуд боломжоороо эргэж тусал гэсэн ухааныг үр хойчдоо сургамжилсан. Бусдад туслах, тэднийг баярлуулах хамгийн гол нөхцөл нь ойлголцох явдал юм.

БУСДЫГ МЭДЭРЧ ОЙЛГОХ НЬ ЯАГААД ЧУХАЛ ВЭ?



Бүдүүвч 2. Бусдыг мэдэрч, ойлгох

Дасгал 1

Дараах хоёр сургаал шүлгийг тайлбарлацгаая.

1. Өөдлөх айлын сүр сүлд
   Өрхийн эзний нэр төрд буй
   Өрх гэрийн сайхан бүхэн
   Эхнэр хүмүүний унхиад[1] буй

2. Амраг ханийн сайны дээд
   Айлын эзний нэр төрд буй
   Ураг барилдах ёсны дээд
   Удам сайтыг олох буюу

Дасгал 2

Өгөгдлийг уншаад, тохирох баганад "+" тэмдэг тавина уу.

Хүснэгт 14

№	*Өгөгдөл*	*Байнга*	*Заримдаа*	*Огт үгүй*
1	Ялгаатай байдлыг харгалзан үзэж, бусдад туслах, тэднийг баярлуулахыг хичээдэг.			
2	Түүнд таагүй зүйл тохиолдсоныг царайны төрх, ярианы өнгө аясаас би мэдэрч байна. Түүнд туслахын тулд ойлголцох хэрэгтэй.			
3	Бусдыг баярлуулах, тэдэнд тусламж дэмжлэг үзүүлэхдээ буруу хандлагаас зайлсхийж, хүн чанарыг эрхэм болгож чаддаг.			
4	Бид харилцааныхаа эцсийн үр дүнг зөрөг байлгахын тулд харилцан бие биеэ ойлгож, туслах нь чухал.			

Дасгал 3

*Хүснэгтэд эрэгтэй хүнд илрэх шинжийн ард **(а)**, эмэгтэй хүнд илрэх шинжийн ард **(б)**, аль алинд нь илрэх шинжийн ард **(в)** тэмдэг тавиарай. Өөр өөрсдийн тэмдэглэснээ бусдадаа тайлбарлан ярилцаарай.*

Хүснэгт 15

түрэмгий	зөвлөгч	бодлогошрогч
идэвхгүй	хүмүүжүүлэгч	мэдрэмжтэй
бие даасан	дэг журам баримтлагч	болгоомжтой
бусдаас хамаарсан	удирдагч	адал явдалд дуртай
сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй	дагалдагч	уян хатан
бодлоготой	тэмүүлэгч	дуулгаваргүй
хамтач	эмзэг	ойлгомжтой
өрсөлдөгч	хүчтэй	дуугүй

1 *Арчаа: Биеэ авч явах чадвар, ажил үйлийг хийх арга чадвар*

Дасгал 4

Монгол ардын сургаал үгсийн утгыг өөрийн бодлоор тайлбарлаарай. Бусдад туслахыг эрхэм болгосон өөрийнхөө уриалгыг бичээрэй.

Хүснэгт 16

Монгол ардын сургаал	*Тайлбар*	*Бусдад туслахыг эрхэм болгосон миний уриалга*
Хэн нэгэнд ямар нэг юм өгөх гэж байгаа бол их бага нь хамаагүй, сэтгэлээ шингээсэн зүйл өгөхийг хичээ.		
Сэтгэл гаргаж өгсөн юм бүхэн үнэ цэнтэй, өгч байгаадаа баяртай, авч байгаадаа ээлтэй байдаг.		

Бид нэг нэгэнээсээ ялгаатай байж, хувь хүн бүр өөрийн гэх онцлогтой, санаа бодолтой байж гэмээнэ олон ургалч үзлийг бий болгож, амьдрал өрнүүн хөдөлгөөнтэй, хүсэл тэмүүлэлтэй, сонирхолтой болдог билээ. Тэгэхээр та энэ бүхэнд аль болох санаачилгатай хандаж, бусдын бэрхшээл, зовлонг ойлгож, мэдрэх чадварыг эзэмших нь тун чухал гэдгийг ойлгох ёстой юм.

Бусдыг мэдэрч ойлгохын тулд дараах үйлийг өдөр бүр өөртөө дадуулаарай.

1. Өөрийн үйл хөдлөлийн үр дагавар бусдад хэрхэн нөлөөлж байгааг ажигла.
2. Бусдад тохиолдсон таагүй зүйл болон бэрхшээлтэй асуудлыг өөрт тохиолдсоноор төсөөлөн бодоод, ойлгохыг хичээгээрэй.
3. Бусдын эерэг, сөрөг сэтгэл хөдлөлд санаа тавьж, тэдэнд юу тохиолдсоныг ойлгож, туслахыг хичээгээрэй.

Дээрх даалгавруудыг хэрхэн биелүүлсэн талаар товч тэмдэглэл хөтлүүлээрэй.

2.1.2. Бусадтай ойлголцоход хөнгөн хялбар болж, бусдын тусыг төвөггүй авах

Бусдаас тусламж авдаггүй хүн гэж байдаггүй. Бусдын тусламжийг хэрхэн авах вэ?

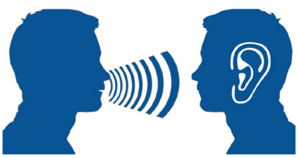
Бусдыг ойлгох чадвар нь ялгаварлан гадуурхах үзэл, төсөөлөл, үл итгэх байдлаас үүссэн нийгмийн олон асуудлыг зохицуулахад тусалдаг.

Таны бодит байдлыг хүмүүс мэдэхгүй, та өөрөө ч бусдын бодит байдлыг бас мэдэхгүйгээс болж аливаа үл ойлголцол гардаг. Иймээс өөрийгөө зөв ойлгуулснаар хүмүүс таныг сайтар таньж мэдэх ач тустай. Өөрөөр хэлбэл, хүнтэй амархан ойлголцох нь бусдын тусыг авах үндэс суурь юм.

Таны харилцах чадвар зөвхөн мэдээлэл хүргэсэн, агуулгын хувьд зөв байхаас гадна сонирхолтой байж чадсанаар бусадтай харилцахад хөнгөн хялбар болдог. Ийнхүү сонирхолтой болгохын тулд инээмсэглэж, эерэг сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлж, заримдаа хошигнож ч болно. Энэ тохиолдолд хүмүүс тантай дахин ярилцахдаа дуртай байж, танд туслахад хэзээд бэлэн байдаг.

Бусдад өөрийгөө зөв ойлгуулахад таны сонсох, ярих чадвар маш чухал. Хэрхэн энэ чадварыг өөртөө бүрдүүлэх вэ?

Ойлголцох нь сонсохоос эхтэй.



Зураг 30.

- *Тухайн хүнийхээ үгийг анхааралтай сонсоод, дотоод сэтгэлээ нээх үед нь эерэг хандлагаар хандах хэрэгтэй.*
- *Хүн бүхний өссөн орчин, үзэл бодол ялгаатайг тооцох нь чухал.*
- *Өөрийн үзэл бодлыг зөв илэрхийлэх, бусадтай эелдэг харилцах чадвар маш чухал.*

Дасгал 1

Дараах асуултад хариулна уу.

- *Бусдын яриаг тасалж ярьдаг уу?*
- *Таны сонирхдоггүй сэдвээр ярьж байвал та яах вэ?*
- *Таны яриаг хүмүүс сонирхохгүй байвал та яах вэ?*

Яриагаа хянаж суръя.

Зураг 31.

- *Бусадтай бүдүүлэг харьцах, хэт их сэтгэл хөдлөлтэй байхаас зайлсхийж, өөрийн ярианы өнгийг хянаж байх хэрэгтэй.*
- *Товч бөгөөд тодорхой, сул үг ашиглахгүй, цэгцтэй, оновчтой ярих нь хамгийн зөв арга юм.*
- *Харилцааны явцад үүсэх бэрхшээлийг тооцоолж, харилцан ойлголцох нь чухал.*

Дасгал 2

Дараах асуултад хариулна уу.

1. *Та ярьж байхдаа байнга хийдэг ямар нэгэн хөдөлгөөн байдаг уу?*
2. *Яриандаа сул үг ашиглахгүй байхыг эрмэлздэг үү?*
3. *Та хэр чанга ярьдаг вэ?*

Хүснэгт 17

Харилцаанд сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж, сонсох чадвар маш чухал		
Ярихаас илүү бусдыг сонсох чадвараа хөгжүүлэх хэрэгтэй. Харилцаанд сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж, бусдыг сонсох чадвар чухал.	Хүн бүрийн сэтгэл хөдлөл харилцан адилгүй. Нэгэнд нь баяр бахдал төрүүлсэн зүйл нөгөө хүнд жигшил зэвүүцэл төрүүлж болох юм.	Өөрөөр хэлбэл, юмс үзэгдэлд яаж хандах нь тухайн хүний хэрэгцээ, сонирхол, хүсэл тэмүүлэл, зан байдлын онцлогтой холбоотой.
Энэ нь хүний нүүрний хувирал, дуу хоолойны өнгө, биеийн хөдөлгөөн дохио зангаагаар илэрдэг.	Мэдрэмж сэтгэл хөдлөлд тулгуурлан илэрнэ.	Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээр хувь хүний онцлогийг мэдэрч болдог.

Дасгал 3

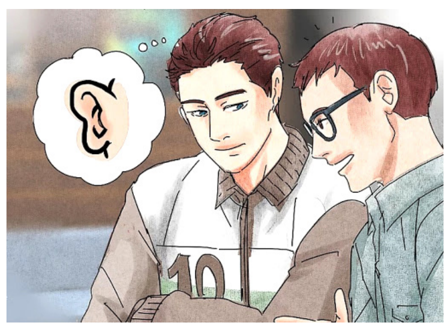
Чадвар тус бүрээр жишээ гарган, бусдадаа тайлбарлаарай.

Ойлгохыг хичээгээрэй.

Ярилцах явцдаа асуудлын учир шалтгааны тухайн харилцагч нь ойлгож байгаа эсэхэд анхаарах чадвар.

“Энэ юу вэ?” гэсэн асуултад хариулахаас илүүтэй “Энэ зүйл яагаад чамд хамаатай вэ?” гэдэгт анхаарах нь чухал.

Харилцаж байгаа хүнийхээ үгийг маш анхааралтай сонсож, ойлгохыг хичээх хэрэгтэй.



Зураг 32. Анхааралтай сонсох нь ойлголцлын эхлэл

Харилцаж байгаа хүнийхээ ярианаас аль болох үнэн, зөв зүйлийг нь олж харан, хүлээн зөвшөөрөх нь чухал.

Ингэхийн тулд түүний оронд өөрийгөө тавьж үзэн, юу мэдэрч, юу бодож байгааг нь ойлгох явдал чухал юм.

Дасгал 4

“Түлхүүрийг нь тааруулах” гэсэн үгийг толь бичигт “Эвийг нь олох” гэж тайлбарлажээ. Тэгэхээр хэн нэгний сэтгэл рүү нэвтрэхэд тохирох түлхүүр бас хэрэгтэй байдаг юм байна. Харин тэр түлхүүрүүд нь таны хувьд харилцааны ямар, ямар ур чадвар байж болохыг тоочин бичиж, бусадтайгаа зөвлөөрэй.

Дасгал 5

Дараах зөвлөмжийг гүйцээгээрэй. Бусадтай ойлголцож, бусдын тусыг авах мөн бусдад туслах талаар өөрийн туршлагаас хуваалцана уу.

ЗӨВЛӨМЖ:

1. Бусдын зовлонг ойлгохын тулд түүний амьдралыг ойлгох мэдрэх, төсөөлөх чадвараа дээшлүүлэхэд анхаар.
2. Бусадтай харилцахдаа гадаад байдлаас нь илүү түүний хийж бүтээсэн, туршлага нь юу болохыг мэдэрч, үнэлэхийг хичээгээрэй.
3. Бусдын итгэл үнэмшил, соёл, нийгмийн байдал, ялгаатай байдлыг ойлгох, хүлээн зөвшөөрөх нь тэднийг дэмжих, гадуурхахгүй байх, хамтарч ажиллах, тэднээс дэмжлэг туслалцаа авах, анхаарал халамж хүртэх нөхцөл бий болгодгийг ямагт сана.

Дасгал 6

1. Бусдыг ойлгохын ач тус юу болохыг уншаад, өөрт чинь энэ чадвар байгаа эсэхийг тодорхойлно уу.

Харилцаж байгаа хүнтэйгээ найрсаг харилцаж, асуудлыг хамтдаа даван туулахыг уриалах чадварт суралцана.

Нийгмийн харилцаанд орохдоо бусдын ялгаатай байдлыг хүндэтгэж, тэдэнд туслах, тэднээс тусламж авахдаа үргэлж баяртай байдаг болно.

Бусадтай ойлголцох асуудлыг хамтдаа шийдэх аргуудаас суралцана.

Бидний хамгийн том алдаа нь өөрийгөө хэт үнэлэх, эсвэл нөгөө хүнээсээ эмээх явдал юм.

Өөрийгөө хэт үнэлснээс харилцаж буй хүнийхээ сайн талыг олж анзаардаггүй.

Харин ярилцаж байгаа хүнээсээ эмээвэл өөрийгөө бүрэн илэрхийлж чадахгүй.

Өөрөө ярихаас илүү бусдыг сонсох нь чухал. Бүрэн сонссоны дараа нөхцөл байдалд тохируулан, өөрийгөө илэрхийлэх нь зөв ойлголцох суурь болно.

- Авахаасаа илүү өгөх, бусадтай хуваалцах сэтгэлээр амьдрах хэрэгтэй.
- Учир нь сэтгэлээ зориулан бусдад тусалсан бол “Аяганы хариу өдөртөө, агтны хариу жилдээ” гэдэг шиг чиний хүргэсэн тус хожмын өдөр буцаад чамд ирнэ.

Дараах асуултад хариулаарай.

1. Ойр дотныхонтойгоо харилцах харилцааны ямар чадвараараа бахархдаг вэ?
2. Харилцааны ямар ч үед эерэг хандлагатай байх ямар аргыг баримталдаг вэ?
3. Буруу зүйлээс татгалзаж “Үгүй” гэж хэлэх чадвараараа та бахархдаг уу?
4. Бусдын ялгаатай байдал, жендерийн эрх тэгш байдлын талаар харилцагчтайгаа ойлголтоо нэгтгэж чаддаг уу?
5. Бусдын тусыг авах, бусдад тусламж үзүүлэхдээ үргэлж сэтгэлээсээ хандаж чаддаг уу?

2.2. БУСДЫГ ЗӨВ ОЙЛГОХ

2.2.1.Бусдын санаа бодол, хүсэл зорилгыг ойлгож, мэдрэхийг хичээх

Харилцагч хүний зан ааш, сэтгэл санааны байдал ямар байгааг зөв таньж, тэдэнтэй харилцаа холбоо тогтоохын тулд оношлох нь чухал.

Монголчууд эрт дээр үеэс “Хүн таних эрдэм”-ийг хамгийн чухал чадварт тооцдог байсан нь бусдыг ойлгох, санаа бодлыг таамаглан мэдэх, зөв таниxад маш чухал гэж үздэг байжээ.Тухайн хүн үг, үйлдлээрээ илэрхийлээгүй ч “Энэ хүн юу бодож, юу хүсэж байна вэ? Энэ хүнд туслахын тулд яах ёстой вэ? Энэ хүнээс өөрийгөө хамгаалахын тулд юу хийх ёстой вэ?” хэмээн тухайн хүний сэтгэл зүй, зан төлөвийг нь зөв тооцоолон харилцах нь чухал.

Тухайлбал, зарим хүн гомдлын үг хэлбэл, эсвэл хэтэрхий аархсан, онгирсон үг, үйлдэл үзүүлж байвал эдгээр үйлдэл энэ хүний бодит ааш араншин мөн үү, эсвэл сэтгэл нь өөр хэрнээ үйлдлээрээ ингэж үзүүлээд байна уу? Ямар хүсэл, зорилготойгоор ийм үг хэлээд байна гэдгийг эргэцүүлж, бодсоны үр дүнд тухайн хүний талаар баримжаа бий болно. Ингэснээр бусдыг зөв ойлгоход ахиц гарна.

Орчин үеийн сэтгэл судлалд хүний төрөлхийн ааш араншин буюу темпераментыг үндсэн дөрвөн хэв шинж болгон ангилдаг:

Зураг 33. Зан чанарын илрэл

Сэргэлэн цовоо буюу сангвиник хэв шинжтэй хүний санаа бодол, хүсэл зорилгыг ойлгож, таамаглан мэдэх, мөн харилцахдаа юуг анхаарах вэ?

1. Тэдний сэтгэл санааны байдал ихэвчлэн хялбар танигддаг учир нээлттэй, өөртөө итгэлтэйгээр харилцаагаа эхэлж болно.
2. Ямар нэгэн шинэ сонин зүйлийг санаачлах ба нэвтрүүлэхэд тэд тус дөхөм болох хүмүүс гэдгийг анхаарах
3. Зөв төлөвшсөн, ихээхэн ухаалаг, самбаатай байх магадлал ихтэй, шинэ сонин санаа сэдэж явдаг учраас найз нөхөд, хамт олон, эцэг эх нь тэдний санааг дэмжихийг хичээх
4. Ам ажил нь зөрөх магадлал өндөр байдаг тул тэдэнтэй хамтарч ажиллахдаа гүйцэтгэлийн хяналт чухал гэдгийг санах

Шаралхуу буюу холерик хэв шинжтэй хүний санаа бодол, хүсэл зорилгыг ойлгож, таамаглан мэдэх, мөн харилцахдаа юуг анхаарах вэ?

1. Эрч хүчээ зөв ашиглах нөхцөлийг бүрдүүлэхэд анхаарах, үр ашигтай ажил хөдөлмөр эрхлэхэд нь туслалцаа дэмжлэг үзүүлэх
2. Жижиг асуудал тэдний тэнцвэрийг алдагдуулж магадгүй гэдгийг мэддэг байх
3. Зорьсон зүйлдээ эрч хүчтэй дайчин хандах чадвартай гэдгийг тооцох, зорилгоо зөв тодорхойлоход нь туслах
4. Огцом уурласан үед нь түр орхих, урдаас нь маргахгүйг хичээн өөрийн байр сууриа тайвнаар баттай авч үлдэх хэрэгтэй.

Тайван буюу флегматек хэв шинжтэй хүний санаа бодол, хүсэл зорилгыг ойлгож, таамаглан мэдэх, мөн харилцахдаа юуг анхаарах вэ?

1. Ийм хэв шинжийн хүүхдийг багаас нь ажил хөдөлмөрт сайн сургахгүй бол “Унинд хавчуулсан өвчүүг хараад, унаад ирдэг ч болоосой доо” хэмээн залхуурч, харж хэвтсээр байгаад харангалж үхэв” гэсэн монгол ардын үлгэрт гарч байгаа хүн лугаа лазан, хөшүүн хэвшилтэй болж магадгүй гэдгийг гэр бүлийнхэн нь сайтар анхаарах
2. Тэд бусдын чалчаа ярианд дургүй байдгийг бодолцох
3. Хийж байгаа зүйлээ орхиод өөр зүйлд анхаарлаа хандуулахын тулд зохих хугацаа хэрэгтэй байдгийг анхаарах

4. Тэднээс асуулт асуусны дараа тэд хэсэг хугацаанд дуугүй байж байгаад хариулж байгаа нь “Дүлий царайлж, зөрүүдэлж байгаагийн шинж” гэж бүү ойлгоорой.

Эмзэг буюу меланхолик хэв шинжтэй хүний санаа бодол, хүсэл зорилгыг ойлгож, таамаглан мэдэх, мөн харилцахдаа юуг анхаарах вэ?

- Түүний сэтгэл санаа тогтворгүй байдаг тул өчүүхэн зүйлд ч шархалж болзошгүй гэдгийг анхаарах хэрэгтэй.
- Түүнд санаа тавьж байгаагаа зөвөөр ойлгуулах
- Түүний хийж байгаа зүйлийг дэмжиж өөртөө итгэх итгэлээ сайжруулахад нь туслах
- Аливааг нэг бүрчлэн гүйцэтгэх чадварыг нь үнэлдэг байх
- Ойр дотнын найз нөхдийнх нь итгэлтэй харьцаа, амьдрал ахуйн таатай нөхцөлд тэд бусдаас дутуугүй хөгжиж, ажиллаж, амьдрах чадвартай гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй.

Дасгал 1

Бусдын хэлснийг буруугаар ойлгох, өөрийгөө буруугаар ойлгуулах тохиолдол байсан уу? Бодож үзээд, түүний шалтгаан юу байсныг жагсаан бичнэ үү.

Надаас шалтгаалсан зүйлс ....

Сонсогчоос, найзаас минь ....

Ойлголтоо нэгтгэх бидний хамтын алхам ....

Дасгал 2

Эргэн тойрны чинь хүмүүс бусадтай яаж харилцаж байна вэ? Тэднийг идэвхгүй, түрэмгий, өөртөө итгэлтэй болгож байгаа шинжүүдийг тоочин бичээд, эдгээр нь бусдад ямар сэтгэгдэл төрүүлдэг болохыг эргэцүүлэн бичээрэй.

- Түрэмгий харьцаатай хүмүүстэй харилцахад надад төрдөг сэтгэгдэл ....
- Өөртөө итгэлгүй харилцаатай хүмүүстэй харилцахад надад төрдөг сэтгэгдэл ....
- Өөртөө итгэлтэй хүмүүстэй харилцахад надад төрдөг сэтгэгдэл ....

Хүснэгт 18

Хүмүүсийн бодол санааг мэдэрч ойлгохын ач тус	Хүмүүсийн бодол санаанд мэдрэмжгүй хандахын хор уршиг
• Хүн бүхэн зан ааш, үзэл бодлын хувьд байгалийн өгөгдөлтэй ирдэг гэдгийг таньж, тэднийг тодорхойлоход хялбар болох. • Хэлэх гэсэн санаа, хийх үйлдлийг нь урьдчилан таамаглах чадварт суралцана. • Хүний дотоод шинж чанар, зан төлөв, тухайн нөхцөлд байгаа байдлыг нь ажиглан таамаглаж, тэдэнд туслах аргыг олж сурна.	• Буруу оношилж, хэт яаруу, түргэн зан гаргаж, тэдэнтэй харилцаж эхэлбэл, зөрчилдөөн үүсэх магадлалтайг анхаарах. • Зан төлөв, сэтгэл санааны байдлыг үг үйлдлээр нь дамжуулан ойлгосон боловч туслалцаа үзүүлэх арга олохгүй байх тал бий. • Буруу оношилбол баярлуулах гээд гомдоох тал бий.

Дасгал 3

Дараах тохиолдлын жишээ дээр ажиллаарай.

10-р ангийн сурагч “Б”-ийн багш нь эцэг эхийн уулзалтын өдөр улаан өнгийн, зүрхэн хэлбэртэй цаасан дээр хүүхэд бүрээр “Эцэг эхдээ хэлэх миний сэтгэлийн үг” захидал бичүүлжээ. Энэхүү “Сэтгэлийн үг”-ийг ангийн хананд наасан байлаа. Уулзалтад ирсэн эцэг эхчүүд хүүхдийнхээ сэтгэлийн үгээ бичсэн цаасыг олж уншин хариу үгсээ цаасан дээр бичиж оронд нь үлдээлээ. Охин Б ээждээ маш хайртайгаа, энэ ангид орсондоо баяртай байгаагаа илэрхийлэн бичсэн байв. Багш, ээжид нь хандан, та охиныхоо “Зүрхний үг”-ийг уншсан уу? гэж асуухад ээж нь “Уншлаа, бөөн алдаа байна лээ.” гэж хариулав. Үүнээс үүдэн хүүхэд дахин үнэн сэтгэлээ үгээ бичих гэхээс илүүтэй алдаагүй бичихсэн гэж боддог болсон. Мөн ээждээ сэтгэлийн үгээ хэлж байхаа больсон байна. Ээж өөрийн алдааг мэдээгүй тул охиноо гайхан, ойлгохгүй байв.

Орчин үед хүмүүс харилцан ойлголцоход хамгийн чухал хүчин зүйл нь мэдлэг, мэдээллээ харамгүй хуваалцах явдал бөгөөд энэ соёл нь хувь хүн, байгууллага, улмаар нийгмийн хөгжилд эерэг сайн нөлөөтэй байх тул та бүхэн өөрсдийгөө чөлөөтэй илэрхийлж, мэдлэг мэдээллээ хуваалцаж байгаарай.

Өөрийгөө бусдад зөвөөр ойлгуулах гурван давуу талыг тоочин бичээрэй.

2.2.2.Бусдын харц, царай, үг үйлдлийг ажиглах, ярилцах, бусдаас асууж лавлах

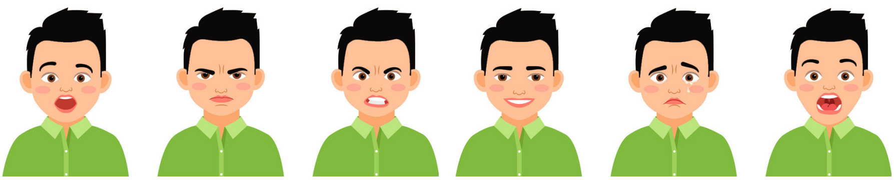
Оновчтой асуулт асуух нь харилцан ойлголцох эерэг уур амьсгал бүрдүүлэхэд тустай.

Тухайн хүнд харилцааны явцад үүссэн сэтгэл хөдлөл, гадаад царай төрх, үйлдэл, дотоод мэдрэмжээр илэрдэг. Гэнэтийн хариу үйлдлүүд нь янз бүрээр илэрдэг. Тухайн хүнтэй яриа өрнүүлэхийн өмнө царайны хувирал, үг сонголт, асуултад хариулж буй байдал, мөн биеийн хөдөлгөөнөөр үзүүлж буй үйлдлийг сайтар ажиглах нь харилцаанд эерэг уур амьсгал бүрдүүлдэг.

Бусадтай харилцахад харцыг нь хараад шууд мэдэхэд хэцүү ч “Энэ хүн ингэж хараад ингэж ярьж байна, тиймээс энэ хүн чин сэтгэлээсээ ярьж байгаа ч ярихдаа өөр үгээр хэлж байна уу” гэдгийг ажиглана. Ийнхүү тогтмол ажиглан бусадтай яриад байвал, тодорхой хугацааны дараа өөрт сургамжтай туршлага хуримтлагдаж, хожим нь бусадтай ярилцахад амар хялбар болно.

Дасгал 1

Зургийг сайтар ажиглаад, сэтгэл санааны байдлыг тайлбарлан бичээрэй.



Зураг 34. Сэтгэл хөдлөл

Хүн сэтгэл хөдлөлөө мэдэрч чадвал хийж байгаа үйлдлийн холбоо хамаарлыг ойлгодог. Сэтгэл хөдлөл, түүнд үзүүлж буй хариу үйлдэл нь хүний зан үйлтэй шууд холбогддог. Хүний үзүүлж буй хариу үйлдлийг бие махбодын, сэтгэцийн гэж ангилдаг.

Дасгал 2

Дараах сэтгэл хөдлөлийн илрэлийг тодорхойлоорой.

Хүснэгт 19

Хариу үйлдэл	Илрэлүүд	Тодорхойлолт
Сэтгэл хөдлөлийн улмаас үүсэх бие махбодын хариу үйлдэл	Нүүр улайх, зүрх дэлсэх, хөл чичрэх, чих шуугих, дотор муухайрах, уйлах, инээх	
Сэтгэл хөдлөлийн улмаас үүсэх сэтгэцийн хариу үйлдэл	Бужиглэмээр, ганцаараа баймаар, хэн нэгэн хүнтэй хамт баймаар санагдах	

Дасгал 3

Дараах бичвэрийг уншаад, асуултад хариулна уу.

Эмч, өвчтөний оношийг уламжлалт аргаар судас барьж, эсвэл орчин цагийн багаж төхөөрөмжийн тусламжтайгаар шинжлэн тогтоодог. Оношилгоо буруу бол эмчлэх ёстой зүйл дээрээ эмчилгээ очихгүй буруу эмчилгээ хийхэд хүрнэ. Энэ нь өвчтөний эрүүл мэндэд ноцтой хор хохирол учруулах аюултай. Оношоо зөв тогтоосны дараа өвчтөнд оношийг нь ойлгомжтой, сэтгэл санааг нь өөдрөг болгон хэлж, тайлбарлавал эдгэрэх итгэл найдвар төрж баярладаг. Сэтгэл санаа өөдрөг сайн байх нь эмчилгээнд чухал нөлөөтэй ажээ.

Хүснэгт 20

Асуулт	*Хариулт*
1.Оношилгоо зөв хийсэн гэдгийг өвчтөнд харилцааны ямар өнгө аясаар илэрхийлэх нь зохимжтой вэ?	
2. Өвчтөн өөрийн онош таагүй байгааг мэдсэн нь түүний царайнаас шууд ажиглагдаж байвал та ямар харилцаа үүсгэх вэ?	
3. Эмч асуулт хариултын аргаар өвчтөнд онош тавьж болох уу ?	

Харилцааны явцад бидний анхаарах хамгийн гол зүйл нь тухайн харилцагчийн үзүүлж буй царайны байдал байдаг. Харц тогтвортой, ямар нэгэн юманд санаа нь зовоогүй байдал, үг, биеийн хэлээр өгүүлж буй үйлдлийг сайтар ажиглан ярилцах нь түүнийг илүү ойлгох, мэдэрч харилцахад гол хүчин зүйл болдог.

Бусдад зөв асуулт тавьж, түүндээ оновчтой хариулт авч, тухайн харилцагчаа зөв оношлоход харилцааны үндсэн чадварууд маш чухал.

Бусдад зөв асуулт тавьж сурахад нөлөөлөх хүчин зүйл

Хувийн зохион байгуулалт
- Өөртөө итгэх, өөрийгөө ойлгуулах
- Сэтгэл хөдлөлөө хянах, зохицуулж сурах
- Сайн шийдвэр гаргах, хэрэгжүүлэх, хамгаалах
- Асуултаа зөв өнцгөөс тавих
- Хүлээсэн хариултаа авсан эсэхээ хянах

Бусадтай харилцах
- Бусадтай холбоо тогтоох
- Тухайн хүнээ оношлох
- Ойлголцохыг эрхэмлэх
- Өөрийн үзэл баримтлалын талаар санал солилцох
- Үл ойлголцол үүсэхээс сэргийлэх

Бүдүүвч 3.

Дасгал 4

Дараах харилцан яриаг анхааралтай уншаад, А болон Б хүмүүсийн талаар санаа бодлоо солилцоорой. Зөвөөр ойлголцож сурахад асуулт маш чухал гэдэгтэй та санал нийлэх үү?

Америкийн сэтгэл зүйч О.Крегер “Тимпы людей” /11:17/ хэмээх номдоо нэгэн сонирхолтой жишээ дурдсан байдаг. Уг номд А ба Б гэсэн хоёр хүний ярилцаж буй байдлыг дараах жишээгээр харуулжээ.

А: Хэдэн цаг болж байна?

Б: Хэдийн орой болчихжээ.

А: Нэлээд гайхангуй: Үгүй тэгээд хэд болж байгаа юм бэ?

Б: Явах болчихжээ.

А: Тэсвэр нь барагдан: Хэдэн цаг болж байна? гэж чамаас асуухыг сонсохгүй байна уу?

Б: Мөн тийм байдалтай: Гурав аль хэдийн өнгөрчихжээ.

А: Өөрийгөө барьж чадахаа больж, нэг асуултыг дөрөв дахин асуулаа! гэж цухалдана.

Б: Эхнээс нь аваад л хүн хариу хэлээд байхад ойлгодоггүй хэмээн унтууцан, ийм хэдэр зантай байсны хэрэггүй гэв.

Энэ ярианаас үзэхэд А нь юмыг маш тодорхой хүртэн мэдрэх хэв шинжийн хүн учраас яв цав хариу авахыг хичээж байхад, Б нь юманд барагцаалан хандах хэв шинжийн хүн тул чадлынхаа хэрээр хариулж буй нь тэр. Гагцхүү хэн нэгнийхээ онцлогийг мэдэхгүй байгаа учраас зөрчилдөж эхэлжээ.

Дасгал 5

Бусдын үг болон үйлдлээр илрэх, харилцааны 3 шинжийг нэмж бичээрэй.

Хүснэгт 21

Хэрвээ сэтгэл хөдлөлөө хянаж чадвал...	Сэтгэл хөдлөлөө хянаж зохицуулж чадахгүй бол...
• Баяр хөөртэй өөртөө итгэлтэй байна. •	• Итгэлгүй • ....

Ойлголцох, нэгнийхээ санаа бодлыг сонсох, асуусан асуултдаа оновчтой хариулт авах, хамтдаа шийдвэр гаргахад хамгийн үр дүнтэй нөлөөлөх хүчин зүйл нь харилцагчийнхаа санаа бодол, юу хүсэж байгаа, мөн юу хэлэх гээд байгааг тэдний царайны байдал, харц, үг, үйлдлийн өнгө аяс зэргээр таньж болдог.

Дараах сэтгэлээс үүдэн гарах шинж тэмдэг нь харц, царай, үг, үйлдлээр хэрхэн илэрдэг талаар өөрийн бодлоо дүгнэн бичээрэй.

Хүснэгт 22

Сэтгэцийн шинж тэмдгүүд	*Харц*	*Царай*	*Үг*	*Үйлдэл*
- Санаа зовсон байдал				
- Уур, уцаартай болсон байдал				
- Сэтгэл нь хямарсан шинж				
- Бусдыг буруутгаж эхэлсэн шинж				
- Шийдвэр гаргаж чадахгүй эргэлзсэн байдал				
- Айж, эмээсэн шинж				
- Догдолсон, хүлээсэн байдал				
- Бачимдаж, тогтворгүй болсон байдал				

2.3. БУСДАД ӨӨРИЙГӨӨ ЗӨВ ОЙЛГУУЛАХ

2.3.1. Санаагаа бусдад цаг үе, нөхцөл байдалд тохируулан аргыг нь олж тайлбарлах

Хүмүүсийн харилцаанд бусдад өөрийгөө зөв ойлгуулах хэрэгцээ шаардлага тохиолдоно. Энэ нь цаг үе, нөхцөл байдалд тохируулан, өөрийн санаа бодлыг тайлбарлаж ойлгуулах хашир, хянамгай зангийн илрэл юм. Жишээ нь: Багшид гэрийн даалгавар хийгээгүй шалтгаанаа хэрхэн илэрхийлж ойлгуулах вэ? Эцэг эхдээ талархсан сэтгэлээ хэзээ, ямар нөхцөлд, ямар аргаар илэрхийлбэл сайхан сэтгэгдэл төрүүлэх вэ? Бусдад буруутай үйлдлийг нь сануулмаар бол энэ талаар хэзээ, ямар орчинд ярилцах үр дүнтэй вэ? гэх мэт.

Хүснэгт 23

Тулгуур ойлголт	*Тайлбар*
Цаг үед тохируулах	Тухайн цаг хугацааны үйл явдлыг ажиглаж үг, үйлдлээ оновчтой илэрхийлэх.
Нөхцөл байдалд тохируулах	Тухайн харилцааны төлөв байдалд тохируулж хийх үйлдэл, хэлэх үгээ оновчтой илэрхийлэх. Нөхцөл байдал нь баяр баясгалантай, гунигтай, бухимдалтай гэх мэт янз бүр байж болохыг тооцох.
Аргыг нь олох	Эв дүй, ая эвийг нь олох.

Цаг үе, нөхцөл байдалд тохируулан өөрийгөө хэрхэн зөв ойлгуулах вэ?

Цаг үе, нөхцөл байдал тохиромжгүй үед "Би ингэх гэж байгаа, би ийм хүн байгаа юм" гэх эсвэл өөрийгөө магтах зэрэг нь цаад хүнд таагүй сэтгэл төрүүлэх тул цаг үеийг тохируулж харилцах нь чухал. Энэ нь бусдад өөрийгөө зөв ойлгуулах нэг арга мөн. Нөхцөл байдалд тохируулан харилцах гэдэг нь

төлөв байдлыг ажиглаж, бусдыг сонсоод товч ярих уу, дэлгэрэнгүй ярих уу, ямар үндэслэлээр тайлбарлах гэх мэтээр аргыг нь олно гэсэн үг.

Бид санамсаргүйгээр дүүрэн хорвоод амьдарч байна. Хэн хэзээ ямар зүйлтэй тохиолдохоо урьдчилан мэдэх аргагүй. Хүний амьдралын бүх тохиолдолд тохирсон жор гэж байхгүй. Цаг үе, нөхцөл байдлыг харгалзан эв дүйг нь олж харилцвал ойлголцолд хүрнэ. Харин өөрийгөө буруу ойлгуулснаас сэтгэл нь тайван бус болдог. Өөрийгөө бусдад хэт магтаж сагсуурах нь зохисгүй бөгөөд харилцагч хүнд онгироо, ойворгон харагдуулдаг. Мөн мэдлэг, мэдээлэл, туршлагаар дутуу хүн мэдэмхийрэх нь зохимжгүй.

Санаагаа илэрхийлэхэд үндэслэл, нотолгоо гаргах нь чухал.

Бусдад бодол санаагаа зөв илэрхийлж сурах нь маш чухал. Үүний тулд бодитой үндэслэл, судалгаа, баримт, нотолгоотой ярих нь үр дүнтэй. Цаашид ажилтан болоод төрийн байгууллага, компанийн бодлогыг хэрэгжүүлэх үед тухайн нөхцөл байдал, үндэслэл, хэрэгцээг нягтлах шаардлага гарах тул нотолгоонд үндэслэх чадварыг дадал болгоорой.

Дасгал 1

Зүйр цэцэн үгсийн утгыг тайлбарлаж, жишээгээр баяжуулна уу. Жишээнд дурдах хүнийг А эсвэл Б гэж нэрлэ.

Эрдмийн их нь сайн
Бардмын бага нь сайн

Бурхангүй газар бумба галзуурна
(Бумба: Алт, мөнгө, зэс, гууль тэргүүтнээр урласан рашаан хийдэг өндөр хүзүүтэй, бариулгүй савны нэр).

Дасгал 2

“Харилцааны нөхцөл байдал”, “Цаг үе”, “Арга” гурвыг хэрхэн тодорхойлох вэ? Тайлбарт тулгуурлан, мэдээлээрэй.

1. Нөхцөл байдлыг шинжихэд*:*
   - Харилцагчийн сэтгэл санаа, хандлагыг нь мэдрэх.
   - Эргэн тойрны хүмүүсийг ажиглан орчныг шинжих. Жишээ нь: Хувийн асуудлаа ярих,ярихгүй орчин бий.
   - Ярих сэдвийн талаар хэр зэрэг мэдлэг, мэдээлэлтэй вэ гэдгээ бодолцох. Сайн мэдэхгүй зүйлийн талаар цэцэрхэх, мэдэмхийрэгч дүр эсгэх, мэддэг хүний үгийг сонсохгүй яриаг тасалдуулах зэрэг нь бусдын өмнө эвгүй байдалд оруулдаг.
   - Магтаалд хэт баясаж, шүүмжлэлд дургүйцэхгүй байх. Өөрийгөө хэт магтаж сагсуурах нь зохисгүй бөгөөд онгироо, ойворгон харагдуулдаг. Нөхцөл байдал тохироогүй үед өөрийгөө магтвал бусдад таагүй сэтгэгдэл төрүүлнэ. Магтуулах дуртай хүн алдаа дутагдлыг нь шүүмжлэхэд хүлээж авахгүй юман чинээ тоохгүй муу гэмтэй болдог.

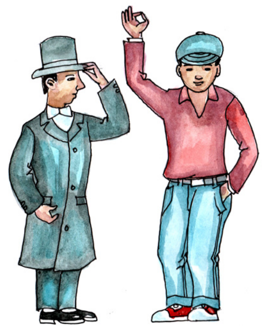
2. Цаг үеийг шинжихэд:
   - Эрт орой, цаг нь болсон эсэх.
   - Бусдыг хэзээ баярлуулахаа бодох.
   - Тохиромжтой цаг үеийг хүлээн харзнах.
   - Тухайн нөхцөл байдлаас түр холдож, дараа нь ярилцах.
3. Аргыг нь олох:
   - Товч тодорхой эсвэл дэлгэрэнгүй тайлбарлах.
   - Шүүмжлэхийг чухалчлахгүй, учир шалтгааныг ойлгуулах.
   - Зөөлөн, зөөлөн үг хэллэгийг сонгох.
   - Яриандаа жишээ, зүйрлэл авах гэх мэт.

Өөртөө хэрхэн дадуулах вэ?

Өөрийн бодол санаа, хүсэл эрмэлзлээ тодорхой, ойлгомжтой үгээр илэрхийлээгүйгээ бусдын төрх байдлаас мэдэрч ойлгох нь чухал.

Энэхүү чадвараа хөгжүүлж бусдын үг, үйлдлийг анхааралтай ажиглаж, тэднийг аль болох ойлгохыг хичээх хэрэгтэй.

Бодол санаагаа ямар нэг дохио, хөдөлгөөн, нүдний харц зэргээр илэрхийлж болно. Хүний харц, дууны өнгө, алхаа гишгээний байдлыг нь хараад ямар нөхцөл байдалд байгааг нь ойлгодог байх хэрэгтэй. Гэр бүл, хамт олон, багийнхандаа өөрийн санаа бодлыг илэрхийлэхдээ "Бид", "Хамтдаа" гэсэн эв эеийг эрхэмлэвэл амжилтад хүрнэ.



Зураг 35. Дохиогоор ойлголцох

Дасгал 3

Орчин, нөхцөлийг мэдрэхгүйгээс бусдад өөрийн санаа бодлоо буруу ойлгуулсны шалтгаан, үр дагавар янз бүрээр илэрнэ. Асуултад хариулна уу.

1. *Хичээл давтахаар сууж байхад хэн нэгэн орчноо мэдрэхгүй, цаг үед тохирохгүй сэдэв ярих, гар утсаараа байн байн ярих нь ямар сэтгэгдэл төрүүлэх вэ?*
2. *Тухайн цагийг үр дүнтэй өнгөрүүлэх хэрэгтэйг түүнд хэрхэн тайлбарлавал зохимжтой вэ?*

Нөхцөл байдал, цаг үеийг мэдэрч үг зөв сонгох арга

Үг нь хамгийн хүчтэй харилцааны хэрэгсэл. Бусадтай бүдүүлэг харьцахаас зайлсхийх хэрэгтэй. Үгийн шарх нь хүний сэтгэл санааг зовоож байдаг. Хатуу боловч үнэн үг, шүүмжлэлд авах гээхийн ухаанаар хандвал буруу үйлдлээс ангид байж, зөв үйл хийнэ. Мөн хэт боловсон, гадаад үг хэллэг хэрэглэх нь бусдад өөрийгөө бүрэн ойлгуулж чадахгүйд хүргэдэг талтай. Харин товч

тодорхой, илүү сул үггүй тогтуун сайхан яриа хөөрөө өрнүүлэх нь хамгийн зөв арга юм.

Дээгүүр зан, хөндий хямсгар, ихэрхэл бол бусдыг өөрөөсөө холдуулна. Хүнтэй харилцахдаа шулуун шударгыг эрхэмлэх нь сайн.[2]

Дасгал 4

"Саяхны баян сайрхуу байдаг. Угийн баян омгорхуу" хэмээх зүйр цэцэн үгийн сургамжийг тайлбарлаж бичнэ үү.

Дасгал 5

Ямар нэг үйлдлийн талаар үнэлгээ өгч бусдад тайлбарлах шаардлага гардаг. Үнэлгээг ямар нөхцөл байдалд хэрхэн илэрхийлбэл зохистой болохыг тодорхойлж, хүснэгтэд бичээрэй.

Хүснэгт 24

Д анх удаа ангийнхандаа илтгэл тавьжээ. Түүний илтгэл сонирхолтой байсан ч чанга яригчийг амандаа хэт ойртуулсны улмаас танхимд яриа нь тод сонсогдохгүй байв. Завсарлагааны үеэр түүнд 3 найз нь дараах үнэлгээг хэлжээ. Чиний бодлоор аль үнэлгээ нь оновчтой вэ? Тайлбарлана уу.

Үнэлгээ	Тайлбар
А: Ер нь тааруухан боллоо.	
Б: Сайн илтгэл боллоо, гэхдээ техникийн саад гарлаа.	
В: Илтгэлийн агуулга сайн байна.	

Дасгал 6

Нөхцөл байдал, цаг үеийг мэдэрч, сайтар ажиглаагүйгээс өөрийгөө бусдад буруу ойлгуулснаа мэдээд "Хэрэв тэр үед түүнд тэгж хэлсэн сэн бол" гэж бодогддог. Гэр бүлдээ өөрийгөө буруу ойлгуулсан нэг тохиолдлыг эргэн санаж, тэр үед хэн ямар сургаал, зөвлөгөө хэлснийг бичнэ үү.

Харилцааны явцад өөрийгөө бусдад ойлгуулахын тулд цаг үе, нөхцөл байдлыг ажиглаж, хэлэх үг, хийх үйлдлээ хянаж байх хэрэгтэй. Ихэмсэг, дээрэлхүү, мэдэмхийрэгч, бусдыг үл тоогч, өөрийгөө магтагч байж болохгүй. Хэн нэгэнд өөрийн баярлаж, талархаж буйг зөвөөр ойлгуулах аргыг олох нь чухал. Хэрэв санаа бодлоо цаг үе, нөхцөл байдалд

2 *Балхаажав Ц. Ерийн давааны индэр. УБ., 2019. х.51.*

тохируулан зөв илэрхийлэхгүй бол бусдад өөрийгөө буруу ойлгуулах гэмтэй.

Өөрийн санаа бодлыг цаг үе, нөхцөл байдалд тохируулахгүй бусдад буруу ойлгуулсан тохиолдлыг эргэн санаж, ямар сургамж авсан тухайгаа дүгнэж бичнэ үү.

2.3.2. Үг, үйлдлээрээ өөрийгөө зөв ойлгуулах

Биднийг зөв үйлдэлд хөтөлдөг хорио цээрийн ёсноос гадна янз бүрийн дүрэм журам, сургаал, зөвлөмж бий. Дүрэм журам, хууль ёс, сургаалыг даган мөрдөж байгаа хүнийг шударга, хариуцлагатай хүн гэж үзнэ. Ийм хүн өөртөө болон бусдад ямар нэгэн бэрхшээл учруулахгүй, бусдын эрхийг зөрчихгүйгээр өөрийгөө зөв ойлгуулж чадна.

Бусдын ачийг санаж үг, үйлдлээрээ илэрхийлэх нь хүнлэг, сайхан сэтгэлийн илэрхийлэл юм. "Арван буянт номын цагаан түүх" хэмээх түүхийн сурвалжид "Дээд эцэг эх хийгээд дээд их ачийг ачил. Эцэг эхээ мөрөн дээрээ өргө. Эцэг эхийн сургаалыг амь мэт сахь" гэж сургасан байдаг.[3]

Зураг 36. Хөөргөөр тамхилах ёс

Монголчуудад амар мэндээ мэдэлцэн хөөрөг солилцон тамхилдаг ёс бий. "Тамхилна гэдэг нь угтаа бие биедээ хар муу юм саналцаагүй, өөр зуураа эвтэй найртай, сайн сайхан явж байгаагийн илэрхийлэл, бас хөөрөг, гаанс солилцдог нь бие биедээ эд эрдэнэсийн зүйлс өгч авалцаж буйн бэлгэдэл болдог.[4] Хөөргөөр тамхилан өөрийгөө зөв ойлгуулж байгаа уламжлалт ёсноос суралцах нь ач холбогдолтой.

Хүснэгт 25

Тулгуур ойлголт	***Тайлбар***
Үгээр зөв ойлгуулах	Санаа бодол, сэтгэл хөдлөл, бусдад талархсанаа үгээр илэрхийлэх.
Үйлдлээр зөв ойлгуулах	Хүсэл, бухимдал, гомдол, жаргал, зовлонгоо үйлдлээр илэрхийлэх.

Өөрийгөө үгээр зөв ойлгуулах арга

Бусдад үг, үйлдлээ зөв ойлгуулах нь харилцааны ур чадвар, ёс суртахууны төлөвшлөөс хамаардаг. Зөв ойлгуулах гэдэг нь харилцааны ёс зүйн нэг ухагдахуун бөгөөд зөв ярих, зөв үйлдэх гэсэн хэм хэмжээнд захирагдана. Зөв ярих гэдэг нь зөв бодол, зөв сэтгэлийг илэрхийлнэ. Зөв үйлдэл гэдэгт зөв аж төрөх, зөв шийдвэр гаргах зэрэг багтана.

3 Монгол Улсын арван буянт номын цагаан түүх. Хөрвүүлсэн Баярсайхан Б. УБ., 2002. х.72.
4 Эх хэл бичиг. 2019. сэтгүүл. №1 /25/. х.13.

Баг, хамт олондоо өөрийгөө зөв ойлгуулахын тулд харилцагчийнхаа зан чанар, сэтгэл санааны байдлыг хоромхон хугацаанд анзааран мэдрэх шаардлага гардаг.

Үг, үйлдэл нь хүний сэтгэлийн толь гэдэг.[5] Үг, үйлдэл хоёр зөрөхгүй байх нь үнэнч, шударга, хариуцлагатай хүний шинж. Мөн ачтай хүмүүсийн тусыг санаж, хүндэтгэлтэй үгээр харилцах хэрэгтэй.

Өдөр тутмын харилцаанд “Гялайлаа, баярлалаа, талархлаа” гэх мэт үгсийг харамгүй хэлж байгаарай. Мөн баярласан сэтгэлээ илэрхийлэн ерөөл айлддаг нь бусдын сайн сайхны төлөө гэсэн сэтгэлийг илэрхийлж буй арга юм.

Өөрийгөө үйлдлээр зөв ойлгуулах арга

Эцэг эх, багш нараа баярлуулах олон хэлбэр байж болно. Ажилд нь туслах, инээмсэглэх, хүндэтгэх, чин сэтгэлийн захидал бичих, өөрийн гараар урласан зүйлээ бэлэглэх гэх мэт байна. “Надад аав ээж, багш минь их ачтай, би ачийг нь хариулна” гэж бусдад чин сэтгэлээсээ ярих нь баярлуулах үйл юм. Баярлуулсан хүний хариуг мэдэрснээр өөртөө сэтгэл ханамжтай болно. “Дэм дэмэндээ дээс эрчиндээ” гэдэг, өөртөө тус болсон хүнд баярласан талархсанаа илэрхийлж, ач буяныг нь санаж явдгаа үг, үйлдлээр ойлгуулж байх хэрэгтэй.

Дасгал 1

Бусдын ачийг санаж явах тухай 3 зүйр цэцэн үгийг тайлбарлана уу. Эдгээр зүйр цэцэн үгийн утгыг үл санавал ямар хор уршигтайг харуулсан зургийг цахим эх сурвалжаас олж, тайлбарлан, бусадтайгаа санал солилцоорой.

Хэлэхүйн харилцаа
- Харилцааны зайлшгүй нөхцөл нь хэл яриа.
- Харилцаа нь янз бүрийн дүрс тэмдгээр ч илэрнэ.

Хэлэхүйн бус харилцаа
Нүүр, гар, биеийн хөдөлгөөн болон хүрэлцэх, сонсох, харах, үнэрлэх зэрэг сэрэл, хүртэхүйн холбоогоор илэрдэг.

Бүдүүвч 4. Харилцааны хэлбэр

Үг, үйлдлээрээ зөв ойлгуулах чадвар, дадал

Хувь хүний онцлог шинжээ бусдад ойлгуулахын тулд ёс суртахууны нийтлэг хэм хэмжээг баримталж зөв үг, зөв үйлдлээр илэрхийлбэл зохино. Цахим орчинд өөрийгөө бусдад ойлгуулахын тулд этгээд, бүдүүлэг, хараалын үг хэрэглэхгүй хичээж, бусдад үлгэр дуурайл үзүүлэх хэрэгтэй. Мөн багийн дотор өөрийгөө ойлгуулахын тулд тэднийхээ давуу талаар бахархах, анхаарал тавих нь итгэлцэл, хариуцлагыг бэхжүүлэхэд чухал хувь нэмэр оруулна. Хэрвээ багийг ахалж буй бол багийн чиг баримжаа болгох зорилго, дүрэм журмаа ил тод ойлгуулах шаардлагатай. Мөн бусдыг сонссоны дараа өөрийгөө ойлгуулахыг хичээх хэрэгтэй.

5 *Золзаяа М. Ёс зүй. УБ., 2014. х.126.*

Дасгал 2

Чин сэтгэлийн нандин үг хүний амьдралд урам зориг, аз жаргал бэлэглэдэг билээ. Хэвлэл, цахим орчноос хүний амь аварсан тухай хэн нэгний мэдээллийг олж, түүнд талархсан сэтгэлээ илэрхийлэн захидал бичнэ үү. Бусдадаа уншиж өгөөрэй.

Дасгал 3

Үг, үйлдлээрээ өөрийгөө бусдад зөв ойлгуулахын тулд ёс суртахууны энгэл хэм хэмжээг баримтална. Хүснэгтийг ажиглаад, харилцааны хэлбэр тус бүрд тохирох хэм хэмжээг нөхөж бичнэ үү. (Эелдэг эвсэг, энгийн даруу, ачийг ачаар хариулах, уужуу тайван гэх мэт)

Хүснэгт 26

№	*Харилцаа*	*Үйлдэл*
1	Хүндлэх	
2	Талархах	
3	Уучлах	
4	Ачлах	

Дасгал 4

Эхийг уншаад талархсан сэтгэлийн үгийг 5-6 өгүүлбэрээр дэлгэрүүлэн зохиож бичнэ үү.

"Хөдөөгийн нэгэн суманд их хэмжээний аадар бороо орсны улмаас иргэд маш их хохирол амсжээ. Үерийн улмаас сумын 6, 9 дүгээр багт 160 гаруй өрхийн 640 иргэн үерт нэрвэгдэж, орох оронгүй болсон. Эрдэнэт хүний амь нас эрсдээгүй нь азтай ч олон айл өрх эд, материалын болон сэтгэл санааны хохирол амсжээ. Тэдний дунд шинэ гэртэй болоод удаагүй хосын гэр байсан. Залуу гэр бүлд "О" компанийн хамт олноос нэг өрөө амины орон сууц хандивлажээ. Тэд илүү сайхан амьдаръя гэж ярилцсан бөгөөд компанийн хамт олонд: Та бүхэндээ баярлалаа. Бусдын тус, дэмээр ийм сайхан гэр оронтой болсондоо бид маш их баяртай байна" (Бодит амьдралаас сэдэвлэв) гэж хэлжээ.

Үгийг зөв сонгох нь чухал

Хүмүүсийн харилцаанд үг сонголт чухал үүрэгтэй болохыг дараах зүйр цэцэн үгээс мэдэж болно.

- Хүний сайныг үгээр нь таних
- Сэтгэл муутын үг хатуу
  Бодол муутын үг мохоо
- Үнэн үг тустай
  Худал үг хортой

Зураг 37. Талархал

Дасгал 5

Харилцан ярианы явцад өөрийгөө зөв ойлгуулах ямар ямар арга хэрэглэдэг вэ? Дараах аргаас хэрэглэж үзсэн үү? Эдгээр аргыг хэрэглэвэл ямар ач холбогдолтой вэ?

- *Бусдын хэлснийг үг, үйлдлээрээ дэмжих*
- *Санаагаа зэрүүлж хэлэх*
- *Тодруулж асуух*
- *Эелдгээр ярилцах*

Дасгал 6

Сургаалын үнэ цэнийг тунгаан бодож, тохиолдолтой харьцуулж ярилцана уу.

Хүснэгт 27

Сургаал	Тохиолдол
Та бусдыг халамжлан, тэдэнд тусалж, үйлчилж, тэдний сайн сайхны төлөө зүтгэж, аль болох олон найз нөхөдтэй болж, үргэлж инээмсэглэж байх хэрэгтэй.[6]	Нэгэн хүнсний үйлдвэрийн эзэн ажилчдаа алдаа гаргахад чанга дуугаар загнахгүй, тэдэнд шалтгааныг олоход нь тусалж, алдаагаа засах боломжийг олгодог байсан нь маш их урам өгч, ажлын бүтээмж дээшилжээ.

Үг нь олон жилийн дараа ч үүний санаанд эргэн орж ирдэг. Иймээс харилцааны гол зэвсэг юм. Өөрийн үйлдэл, хөдөлгөөнөө хянаж, зөв үйлдэл хийх нь бусдад өөрийгөө ойлгуулахад дөхөм байдаг.

Та бүхний сурах орчныг тав тухтай байлгахын төлөө чин сэтгэлээсээ зүтгэж байдаг сургуулийнхаа үйлчлэгч нарыг баярлуулах арга хэмжээний төлөвлөгөө боловсруулна уу. Төлөвлөгөөнд хийх ажил, хугацаа, хариуцах сурагчийн нэрийг бичнэ.

2.3.3. Бусад хүнээр дамжуулж өөрийгөө зөв ойлгуулах

Амьдрал баян учраас өөрийн хэлэх гэсэн санаа бодлыг бусдад яаж ойлгуулахаа мэдэхгүй үе олон тохиолдоно. Хүнд өөрийгөө зөв ойлгуулж чадахгүй тохиолдолд гуравдагч хүнээр дамжуулан ойлгуулна. Гэвч гуравдагч хүн найдвартай, үнэнийг гуйвуулахгүй, нэмж хачирлаж ярьдаггүй, шударга байх ёстой.

"Гэнэн нөхрийг бүү итгэ
Гэнэдэж хүнээс бүү урьт" хэмээх зүйр цэцэн үгийг санаарай.

6 *Далай лам. Нигүүлсэхүйн амьдрал. УБ., 2005. х.27.*

Чамайг зөв ойлгуулж чадах гуравдагч хүнийг сонгохдоо чиний бодол санааг ойлгох итгэлтэй, ойлгуулах гэж байгаа ярианы сэдвийн талаар сайн мэддэг, эелдэг эвсэг, шулуун шударга хүнийг сонгоно. Бас найз нөхөд, төрөл садан, нутаг усныхан дотор хүмүүсийг ойлголцуулан, эв эетэй байлгаж зохицуулдаг нэгэн байдаг. Түүнийг сонгож болно.

Хүснэгт 28

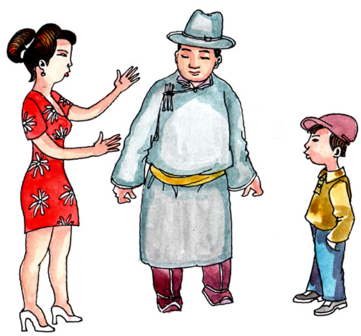
Тулгуур ойлголт	Тайлбар
Зөв ойлгуулах	Зүй зохисын дагуу ойлгуулж мэдүүлэх
Бусад хүнээр дамжуулж ойлгуулах	Хэн нэгнээр зуучлуулан харилцах, хэлэлцээр хийх, хэлмэрчлүүлэх гэх мэтээр бусдаар дамжуулан хэрэгжих тойруу харилцаа юм.

Хэнээр дамжуулж өөрийгөө бусдад зөв ойлгуулах вэ?

Хүмүүсийн харилцаа нь "Энэ хүн хэн бэ?" гэдгийг ойлгуулах тавцан, индэр юм.[7] Бусдад зөв ойлгуулахад тусалж чадах хүмүүс нь гэр бүлийнхэн, найзууд, багийнхан, хөршүүд, нутаг усныхан байж болно. Ямар нэг зүйлийг өөрөө бүрэн ойлгоогүй, мэдлэг мэдээлэлгүйгээс, эсвэл нөгөө хүнээ танихгүйгээс, ичиж эмээснээс, сэтгэл санааны хямралтай байснаас, үндэслэл, баталгаа, нотолгоо дутуугаас шалтгаалан бусдад ойлгуулж чадахгүй тохиолдол гардаг. Ийм үед хэнд хандаж туслалцаа, дэмжлэгийг авах вэ? Тухайлбал, чихэр, давс хэтрүүлэн хэрэглэхийн хор уршгийг дүүдээ ойлгуулж чадахгүй бол, эмээ өвөөгөөрөө хэлүүлэх эсвэл цахим эх сурвалжаас хоол зүйчийн ярилцлагыг уншуулах замаар ойлгуулж болно.

Бусдад өөрийгөө зөв ойлгуулахын ач тус

Юмыг зөв таньсан хүн зөв ярина, зөв ярина гэдэг өөрийгөө зөв харуулна гэсэн үг. Юманд зөв хандаж байгаа хүн сэтгэлээ зөв чигт зална, зөв үзлийг гаргана. Тэр нь зөв шийдвэр гаргах гол тулгуур болно. Зөв шийдвэр гаргасан хүн хэрэгжүүлж биелүүлэхийн тулд чармайна.[8] Тиймээс зөв ойлгуулснаар зөв шийдэлд хүрч, зөв үйл хийнэ.



Зураг 38. Бусдаар дамжуулж ойлголцох

Хэн нэгэнд бусдыг ойлгуулахдаа үнэн бодитой өгүүлэх, зайлшгүй чухлыг үндэслэлтэй тайлбарлах, үйлийн ач холбогдлыг тодорхой ярих, яриа нь энгийн ойлгомжтой, товч тодорхой байхыг эрхэмлэнэ. Ойлгуулах явцад маргаан, зөрчил гарвал эв эеэр зохицуулах хэрэгтэй. Эсвэл олуулаа ярилцаж байх үед санаагаа ойлгуулж чадахгүй бол бусдаас тодруулахыг хүсээд бүгд ойлголцолд хүрч болно.

7 Балхаажав Ц. Ерийн давааны индэр. УБ., 2019. х.40.
8 Дашням Л. Язгуураа танихуйд өчүүхэн дусал. УБ., 2020. х.17.

Бусдад өөрийгөө ойлгуулах арга, хэлбэр

Бусдад өөрийгөө ойлгуулахын тулд хэнийг сонгох, ямар арга, хэлбэрийг ашиглах вэ? гэдгийг эргэцүүлэх нь харилцааны ур чадварт сургаж байдаг юм. Бусад хүнээр дамжуулан өөрийгөө ойлгуулснаар тэдний тусыг авахад хялбар дөхөм болдог. Жишээ нь: Өөрийн дуртай спортоор хичээллэх хүслээ гэрийнхэндээ ойлгуулахын тулд багшаараа тайлбарлуулж болно.

Хэрэгтэй үгийг өгүүлэхэд хүрвэл
Хэмжээг мэдэж эв зохисоор сайтар өгүүл
Хэдийгээр сайн үг боловч дэмий алдвал
Хэрэггүй юм ихэдсэн мэт үнэгүй болъюу.[9] хэмээснээс үзвэл, тохиромжтой цаг үед хэлэх үгийн утга, хүнд хүрэх байдлыг тунгаах хэрэгтэй байдаг.

Мөн өөрийгөө таньж, бусадтай харьцуулан дутагдал болон давуу талаа ухаарах чадвар нэн чухал. Жишээ нь: Бүрэг ичимхий зангаасаа болоод өөрийгөө бүрэн ойлгуулж чадахгүй тохиолдол байдаг.

Дасгал 1

Хэн нэгнээс (эцэг эх, найз, нутаг усныхан, үл таних хүн) намайг түүнд зөв ойлгуулаад өгөөч гэсэн хүсэлт ирж байсан уу? Өөр хүний санаа бодлыг бусдад ойлгуулахад ямар арга зам үр дүнтэй байдаг вэ? гэдгийг бусдадаа хэлж өгөөрэй.

Дасгал 2

Дараах хоёр тайлбарыг жишээгээр баяжуул. Хүснэгтэд нөхөж бичнэ үү.

Хүснэгт 29

Бусадтай зөв ойлголцсоноор бусдад туслах, бусдын тусыг авахад хялбар болдог.	Дотоод сэтгэлдээ сайныг бодож хэлсэн үгийг бусад хүн буруугаар ойлгох тохиолдол байдаг. Ийм тохиолдолд хэрхэн тайлбарлаж, зөв ойлголцолд хүрэх вэ гэдгийг бодно.
Жишээ 1:	Жишээ 2:

Дасгал 3

Орчин үед үйлчилгээний газруудад ахмад настны тэмдэглэгээтэй суудал байршуулдаг болжээ. Сандал хоосон байсан ч өөр хэн ч суудаггүй ёс журам олон улсад түгээмэл мөрдөгддөг. Уг ёс журмыг мэддэггүй хэн нэгэнд учрыг нь ойлгуулах аргыг (асуулт, диаграмм, хүснэгтээр) бүдүүвчээр илэрхийлнэ үү.

9 *Эрдэнийн сан субашид. Дамдинсүрэн Ц., Дүгэржав Ж. УБ., 1990. х.43.*

Зөв ойлголцол нь эе эеийг бэхжүүлнэ

Өөрийгөө зөв ойлгуулахын тулд бусдын дэмжлэгийг авах нь хоорондын харилцааг эерэг болгох, бусдын сөрөг бодол санааг өөрчлөх, эвийн хүчээр зөв шийдэлд хүрэх зэрэг ач тустай юм. Үүний тулд харилцагчийнхаа сэтгэл зүй, байр суурь, зан чанарын онцлогт нийцүүлсэн арга барил, эв дүйг сонгох чухал.

Дасгал 4

Сурагч А ном унших сонирхолтой. Түүний гэрийн номын сан ч баялаг. Гэтэл дотно найз Д нь ном уншихын ач тусыг үл ойшооно. Энэ байдал нь А-д төдийлөн таалагддаггүй. Гэвч өөрөө хэрхэн ойлгуулахаа мэдэхгүй байжээ. Д-д ном уншихын ач тусыг хэнээр дамжуулж ойлгуулбал үр дүнтэй байх вэ? Хүснэгтийн агуулгыг дэлгэрүүлэн ярилцаарай.

Хүснэгт 30

№	*Хэнээр дамжуулах*	*Хэрхэн ойлгуулах*	*Нэмэлт тайлбар*
1.	Уран зохиолын багш	Түүний сонсох дуртай хамтлагийн гишүүд ном уншихын ач тусыг хэрхэн ярьсныг уншуулах.	
2.	Найз	Номын ач тусыг өгүүлсэн 5 онч мэргэн үгийг цуглуулж тэмдэглэлийн дэвтэрт бичиж бэлэглэх.	
3.	Ангийн багш	Найз нөхдийнхөө сонирхлыг хүндэтгэхийн учрыг тайлбарлах.	

Хэн нэгнээр дамжуулж ойлголцох нь

Бусад хүнээр дамжуулж өөрийгөө зөв ойлгуулах хэрэгцээ тулгарсан үед эргэн тойрны хүмүүсээ хамгийн түрүүнд бодно. Асуудлаа ойлгуулахыг хүссэн хүнтэйгээ ойлголцож чадах хэн нэгнийг сонговол бидний хоорондын харилцаа илүү үр дүнтэй байх болно. Хожим чи хэн нэгнийг нөгөөд ойлгуулах шаардлагатай тулгарна. Өөр хүний санаа бодлыг бусдад ойлгуулах шаардлагатай үед тохирох аргыг сонгож ашиглаарай. Дэлгэрэнгүй тайлбарлах, бодит зураг, дүрсээр харуулах, хор уршиг ба ач холбогдлыг нь тодорхойлох зэрэг аргыг хэрэглэж болно.

Дасгал 5

Сургаал үгсийн үнэ цэнийг дэлгэрүүлэн тайлбарлана уу.

Хүснэгт 31

Зан зангаа мэдэлцвэл хэлэлцэхэд амар. Зам замаа ололцвол явахад амар.	Бусдын хэрэг бүтвэл өөрийн хэрэг бүтнэ.
Зан харилцаа ойролцоо хүмүүс ойлголцоход хялбар.	Бусдыг ойлголцуулах нь сайн үйл.

Дасгал 6

Дараах асуултуудад хариулаарай. Эхний хариултаас дараагийн хариулт урган гарч байгааг анзаарч, учир шалтгааныг тайлбарлаарай.

Бусдад ойлгуулж чадахгүй байгаа зүйлийн шалтгаан юу вэ?

Хэнээр дамжуулбал зөв ойлгуулж чадах вэ?

Ямар арга хэлбэрээр ойлгуулбал зохистой вэ?

Ямар ёс суртахууны хэм хэмжээ, зарчим дагаж мөрдөх вэ? (Хов жив ярихгүй, нууц задруулахгүй, үнэн бодитой байх гэх мэт)

Бүдүүвч 5. Бусдаар дамжуулж өөрийгөө ойлгуулах арга

Бусдад өөрийгөө ойлгуулж чадахгүй байгаа зүйлийг бусдаар дамжуулаад ч гэсэн ойлгуулбал хоорондын харилцаа, хамтын ажиллагаа үр дүнтэй болно. Өөрийгөө ойлгуулахын тулд бусдаар дамжуулах болон бусдын санаа бодлыг өөр хэн нэгэнд ойлгуулах шаардлагатай үед үнэнч, шударга, хүнлэг ёсыг эрхэмлэвээс зохино.

1. Найруулагч: Р.Доржпалам, зохиолч: Ч.Чимид. “Сэтгэлийн дуудлагаар” (1965 он) Монголын уран сайхны киног цахим эх сурвалжаас олж үзээрэй. Эсвэл уг киног үзсэн хүнээр агуулгыг нь яриулаарай.

Киноны агуулга: Хулгайн хэргээр шоронд хоригдож байгаад суллагдсан Иш хүү үнэнч шударгаар хөдөлмөр хийж амьдрахаар зориг шулуудан албан байгууллагуудаас ажил хайж явсаар өөрийг нь сайн мэдэх сэргийлэхийн ажилтан Төмөрийн дэмжлэгтэйгээр зорьсондоо хүрч атрын сангийн аж ахуйд очиж тракторчнаар ажиллана. Ингэснээр уг кинонд хүн алдсан алдаагаа хөдөлмөрөөр залруулж, хамт олны дунд зан төлөв нь хэрхэн бүрэлдэж байгаа болон хүний бодол санааны сайн, муу чанарыг дэлгэн үзүүлнэ.

2. Амьдралдаа алдаа гаргасан ч сайн хүмүүсийн дэмжлэгтэйгээр зөв зам руу орж байгаа хүний тухай өгүүлсэн өөр киноны агуулгыг хураангуйлан бичээрэй.

2.4 ГЭР БҮЛИЙН ХАРИЛЦААНЫ ҮНЭ ЦЭНГ ТАНИН МЭДЭХ

2.4.1. Эхнэр нөхөр хоорондын харилцааг танин мэдэх

Гэр бүлийн гишүүд аль болохоор бие биедээ гомдож, тунихгүй байхыг хичээх, хэрэв гомдсон бол цаг тухайд нь харилцан ярилцаж, шийдвэрлэж байх ёстой. Нэг нэгээ харилцан хүндэтгэж, эвгүй үг хэлэхгүй байх, буруу үлгэр болох үйлдлийг үзүүлэхгүй байх нь бие биеэ хүндэтгэх харилцааны үнэ цэн юм.

Хосууд гэр бүл болсноор “Нөхөр-Эхнэр” гэсэн нэгдмэл харилцаа үүсдэг. Гэрлэгсдийн харилцаа сэтгэл хөдлөлийн харилцан дэмжлэгтэйгээр үүсдэг бөгөөд өөрсдийн амьдралд сэтгэл ханамж өндөр байх нь эхнэр нөхрийн харилцан ойлголцол, гэр бүлийн амар тайван амьдралын үндэс гэж үздэг.

Зураг 39. Гэр бүл

Нөхөр, эхнэр хоорондоо харилцахдаа дараах зүйлсийг анхаарвал зохино. Үүнд:

- Харилцаа болон мэдээлэл солилцохдоо нээлттэй байх;
- Гэр бүлийн гишүүдэд хамааралтай чухал асуудлыг үр дүнтэй, идэвхтэй хэлэлцэх орчныг бүрдүүлэх (Гэр бүлийн гишүүд хамтдаа цай уух, хооллох зэргээр халуун дулаан уур амьсгал бүрдүүлэх);
- Гэр бүлийн амьдралын хэв маяг, үнэт зүйлсийн талаар төсөөллөө хэлэлцэн зөвшилцөж, “Бид” гэсэн тогтолцоог бүрдүүлэхэд анхаарах;
- Ханиа үнэлж, хүндлэхгүй байх нь сэтгэл зүйн таагүй уур амьсгалыг бүрдүүлдгийг ухаарах;
- Гэр бүлийн амьдралын хүнд, зөрчилтэй асуудлын үед харилцан дэмжих, туслах;
- Гэр бүлийн уламжлал, ёс заншлыг харилцан хүндэтгэх зэрэг орно.

Гэр бүлийн харилцааг хүндрүүлж байдаг хүчин зүйлүүд:

- тушаах
- шууд зааварчлах
- болгоомжлох
- зэмлэх
- сөрөг үнэлгээг шууд өгөх
- тохуурхах
- нэр хаяг зүүх
- мөрдөх
- байцаах
- анхаарал халамж сулрах
- асуудлаас зугтах гэх мэт зүйлүүд байдаг.

Зураг 40. Аз жаргалтай гэр бүл

Эхнэр нөхрийн зөрөг харилцаанаас гэр бүл аз жаргалтай, халуун дулаан уур амьсгалтай, бат бэх оршин тогтнох үндэс бүрэлддэг.

Дасгал 1

Таван баг болоорой. Баг бүр дараах харилцааны хэлбэрүүдээр жишээ гарган бичээд, эдгээр нь гэр бүлийн харилцаанд ямар үүрэгтэйг тайлбарлан ярилцаарай.

ХҮНДЛЭЛ: ....
ХАРИУЦЛАГА: ....
ОЙЛГОЛЦОЛ: ....
ХҮЧИН ЧАРМАЙЛТ: ....
АНХААРАЛ ХАЛАМЖ: ....

Дасгал 2

Эрт үеэс монголчуудад уламжилж ирсэн дараах шинж, эрдэм өөрт чинь байгаа эсэхийг ажиглан дүгнээрэй.

Эр хүний эрхэмлэх 5 шинж:

1. Алсын хараатай
2. Холч ухаантай
3. Өршөөнгүй сэтгэлтэй
4. Эв найртай
5. Эрхэм ёсыг сахисан

Зураг 41.

Эхнэр хүний эрхэмлэх 9 эрдэм:

1. Өнгөнд цэвэр
2. Үйлэнд уран
3. Үрдээ энэрэлтэй
4. Үргэлж цэмцгэр
5. Ханьдаа түшигтэй
6. Хадамдаа элэгтэй
7. Найранд дуутай
8. Настанд ерөөлтэй
9. Нартад буянтай

Зураг 42.

Дасгал 3

Дараах судалгааг анхааралтай уншаад, гэр бүлийн харилцаанд зөрчил үүсэхэд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг тодорхойлон, засах арга замын талаар 2-3 санал дэвшүүлж бичээрэй.

Гэрлэгсдийн харилцаанд нөлөөлөх хүчин зүйлийг илрүүлэх үүднээс гэр бүл судлаач Б.Баньдхүү 20 гэр бүлийн хүрээнд ажиглалт ярилцлага, тохиолдлын жишээ, анализ, сорилын аргаар судалж, дүгнэлт гаргажээ. Үүнд:

Судалгаанд хамрагдсан 20 гэр бүлийн 11 буюу 55% -д гэр бүлийн харилцаа нээлттэй, бие биеэ анхааралтай сонсож, асуудлаа ярилцаж чаддаг, харин 9 гэр бүл буюу 45%-д бие биедээ хуваалцах зүйл, асуудал байдаг ч харилцан ярилцаж чаддаггүй,бие биеэ сонсдоггүй, хамтран шийдвэр гаргаж чаддаггүй, ажил хөдөлмөр эрхэлдэггүй, муу зуршилтай гэх мэт хүчин зүйлсийг тоочжээ.

Эхнэр нөхөр хоорондын харилцааг эрхэмлэх нь дараах ач тустай. Үүнд:

- Гэр бүлд халуун дулаан уур амьсгал бүрдэнэ.
- Гэр бүлд үүсэх асуудлыг шийдвэрлэхэд хялбар болно.
- Үр хүүхдүүдэд зөв үлгэр дуурайл болно.
- Гэр бүлийн гишүүд сэтгэл санааны хувьд амгалан тайван байна.
- Ирээдүйн амьдралыг төлөвлөх үндэс бүрдэнэ.

Эхнэр нөхөр хоорондын харилцааг эрхэмлэхгүй байх нь дараах хор уршигтай. Үүнд:

- Гэр бүлд сөрөг, тааламжгүй харилцаа үүснэ.
- Гэр бүлийн гишүүд өөрт тулгамдаж буй асуудлыг харилцан шийдвэрлэхэд хүндрэлтэй болно.
- Үр хүүхдэд буруу үлгэр дуурайл үзүүлнэ.
- Гэр бүлийн гишүүд сэтгэл санааны тавгүй байдалд орно.
- Гэр бүлийн бат бөх байр суурь алдагдана.

Гэр бүлийн эерэг уур амьсгал, эелдэг найрсаг харилцааг бий болгоход ойлголцол нэн чухал. Өөр хоорондоо ярилцах нь ойлголцоход хамгийн үр дүнтэй арга байдаг. Хосууд зарим зүйлийг асуудал биш мэтээр анхаарч үзэлгүй өнгөрөөснөөс зөрчил, маргаан үүсэх гол шалтгаан болдог.

Гэр бүлийн гишүүдийн эрх үүргийг дараах байдлаар хуульчилсан байдаг. Үүнийг гэр бүлийн ахмад гишүүдээс асууж, утгыг тайлбарлан бичээрэй.

ГЭРЛЭЛТИЙН ХАРИЛЦАА ҮҮСЭХ ҮНДЭСЛЭЛ, ГЭРЛЭХ НӨХЦӨЛ, ЖУРАМ

10 дугаар зүйл. Гэрлэгсдийн эрх, үүрэг

10.1.Гэрлэгсэд нь гэр бүлийн дотор тэгш эрх эдэлж, адил үүрэг хүлээнэ.

10.2.Гэрлэгсэд нь гэр бүлээ төлөвлөх, оршин суух газар, эрхлэх ажил, мэргэжлээ чөлөөтэй сонгох хуваарь, тэд хөрөнгөтэй байх, дундаа хамтран өмчлөхөд хөрөнгөө эзэмших, ашиглах, захиран зарцуулах, материалын болон сэтгэл санааны хохирлоо буруутай этгээдээс гаргуулах тэгш эрхтэй.

10.3.Гэрлэгсэд нь бие биедээ үнэнч байх, хүүхдээ өсгөн хүмүүжүүлэх, гэр бүлийн гишүүд нь бие биеэ халамжлах, хүндэтгэх, тэжээн тэтгэх, туслах, гэр бүлд шаардагдах эдийн засгийн нөхцөлийг бүрдүүлэх, хэн нэгнийхээ эрхийг зөрчихгүй, бие биеэ аливаа хэлбэрээр хүчирхийлэхгүй байх, угийн бичиг хөтлөх үүргийг адил хүлээнэ.

10.4.Угийн бичиг хөтлөх журмыг Засгийн газар батална.

2.4.2.Эцэг эх ба үр хүүхдийн хоорондын харилцааг мэдэх

Үр хүүхэд нь аав ээжтэйгээ харилцах харилцаа болон садан төрлүүдийн хооронд ямар харилцаа байвал зохистой вэ?

Гэр бүлийн харилцаа бол үр хүүхэд нь аав ээжтэйгээ, ахмад буурлуудтайгаа ах эгч нь дүү нартайгаа, дүү нар нь ах эгчтэйгээ харилцах харилцаа юм. “Хүн ахтай, дээл захтай” гэдэг. Ахмад хүнийг хүндэлж байж, дараа нь өөрөө хүндлэл хүлээдэг монгол ёсноос суралцаж, ах эгч нараа, ахмад хүнийг хүндэлж сурах хэрэгтэй.

Эцэг эх нь сэтгэлдээ “Миний үр хүүхэд ирээдүйд сайн хүн болоосой, сайн хүн болохын тулд одоо юу хэрэгтэй байна вэ?” гэж үргэлж бодож, хүүхдийнхээ төлөө санаа тавьж байдаг. Мөн хүүхдүүдийнх нь хүсэл мөрөөдөл нь зөв байна уу? Түүндээ хүрэх зөв аргаа олсон уу? Зөв хүнтэй нөхөрлөж байна уу? гэдгийг анзаарч ажиглаж байдаг.

Эцэг эх, үр хүүхдийн өв тэгш харилцааны онцлог

1. Хүүхдийн нас, сэтгэл зүйн онцлогт тохирсон ухаалаг, бодитой шаардлага тавих
2. Хүүхдийн насанд тохирсон хүмүүжлийн арга хэлбэрийг зөв сонгон хэрэглэх
3. Хүүхдийн хөгжлийн бие даасан байдлыг дэмжих, сонголтыг хүндэтгэх
4. Урамшуулал болон хоригийг ухаалаг, бодитой тогтолцоог бүрдүүлэх
5. Харилцан бие биеэ хүлээн зөвшөөрч, сэтгэл санааны хувьд дэмжих
6. Хүүхдийг оролцуулан гэр бүлийн хэрэгцээг хангах

Будуувч 6.

Монголчууд дээр үеэс "Хайр нь дотроо, хал нь гаднаа" гэсэн ардын үгээр үр хүүхдээ хүмүүжүүлж ирсэн уламжлалтай. Шаардлагатай үед үйлдлийг нь хорьж, таслан зогсоож байгаа нь хэдийгээр тэрхэн үедээ хүүхэд дургүйцэх боловч тодорхой хугацааны дараа тэрхүү хориглож болиулсан үйлдэл нь хүүхдэд ач тусаа өгдөг. Хожим хүүхэд нь "Аав ээжийн минь хэлсэн үгс надад үнэхээр ач тустай байжээ" гэж ойлгон мэдэрч, эцэг эхээрээ бахархана.

Монголчуудын уламжлалт сурган хүмүүжүүлэх ухааныг танин мэдэх нь ирээдүйд өөрт хэрэг болох, эцэг эх, үр хүүхдийн өв тэгш харилцааг гэр бүлдээ бий болгох чухал ач холбогдолтой.

Дасгал 1

Ноён хутагт Данзанравжаагийн сургаал шүлэгт хүн бие, хэл, сэтгэлээр хэрхэн зөв явах, эцэг эх нь үр хүүхэдтэйгээ, үр хүүхэд нь эцэг эхтэйгээ харилцахдаа юун дээр анхаарах ёстойг өгүүлжээ. Дараах хүснэгтийн дагуу "Бие, хэл, сэтгэл"-ийн гурван үйл тус бүрээр тайлбар хийж ярилцаарай. Багаарр ажиллаарай.

Хүснэгт 32

Ноён хутагт Д.Равжаагийн зохиосон "Цаасан шувуу" сургаалаас:

Гадаад биеийн явдал хэмээвээс	***Хэлний өгүүлэх хэмээвээс***	***Сэтгэлийн чиг хэмээвээс***
- Ёстныг хүндэл. - Настныг баярлуул. - Ачтанаа өргө. - Бачтанаас зайл. - Сайнаас бүү сал. - Олныг бүү арилж. - Огт бүү харамла. - Олон дараагаар хэрэггүй явдлыг бүү арвитга. - Онц зөрүүлхэж дээдсээс бүү сал. - Муу нөхөртэй бүү нөхөц. - Зүйл бүрийн хувцас бүү өмс. - Зүг талгүй бүү гайхуул.	- Хэрцгийрхэж хэрүүл бүү үүсгэ. - Хэгжүүрхэж омог бүү үүсгэ. - Хэлбэрч олон янз бүү урва. - Хоцорч нөхөргүй бүү суу . - Саваагүй тоглоом бүү тогло. - Санамсаргүй үг бүү хэл. - Эвлэж муу санаатантай бүү зөвш. - Эвдэрч олон зан бүү гарга. - Хордож бусдын гэмийг бүү малт. - Ховсорч хэрэггүй үг бүү зөө. - Хуурч элдэв башир бүү хэл.	- Шинжлэлгүй бүү сэтгэ. - Сэрэмжгүй бүү залхайр. - Гэнэт нөхөрт бүү итгэ. - Гэнэдэж хүнээс бүү урьт. - Буруу юмыг бүү өмөөр. - Бусдын юманд бүү шуна. - Бузгай дээрэнгүй бүү загна. - Бузар хилэнцийг бүү үүсгэ. - Чөлөөгүй гэж бүү алгас. - Чадалгүй байж бусдыг бүү дуурай. - Магад дээдсийг олж нөхөрлө. - Муу явдалтнаас насад дутаа. - Буянтай санаанаас бүү холд. - Бодь сэтгэлийг бүү март.

Дасгал 2

Дараах тохиолдлуудад эцэг эх, үр хүүхэд хоорондын харилцаанд юуг анхаарах шаардлагатай вэ? Дэвтэртээ бичнэ үү.

Хүснэгт 33

Тохиолдол	***Харилцаанд анхаарах зүйл***
Б: Бага байхаасаа эцэг, эхийнхээ зөвлөж буй мэргэжилтэй хүн болно гэж боддог байсан ч ахлах ангид орсноор өөр мэргэжилтэй хүн болохыг хүссэн ч энэ үед эцэг, эх нь түүний найз нөхдөө дуурайж байна гэж зэмлэжээ.	
Ц: Эцэг эхтэйгээ маш дотно харилцаатай байсан ч нас нэмэх тусам эцэг эх нь түүнд тавих анхаарал суларч, тэр өөрөө ч харилцах сонирхолгүй болов.	
Г: Нийгмийн идэвх сайтай сурагч. Гэвч тэрээр айлын том охин тул гэр орондоо их цаг зарцуулах нь түүнд ачаалал өгч ядраадаг.	

Эцэг эх ба хүүхдийн хоорондын харилцааг эрхэмлэсний ач тус:

- Үр хүүхэд нь эцэг эхийнхээ ачийг санаж, ачийг нь санасан, дээдэлсэн сэтгэлийн үүднээс үг хэлдэг, үйлдэл үзүүлдэг байвал үр хүүхэд өөрөө сайн хүн болж хүмүүжнэ.
- Садан төрлүүдтэйгээ сайн харилцаа холбоотой байх нь ирээдүйд учрах олон саад бэрхшээлийг даван туулахад тустай.

Эцэг эх, үр хүүхдийн харилцааг үл ойшоохын хор уршиг:

- Үр хүүхэд нь өөрийнхөө зөрүүд зангаас болж уурлан, уцаарлаж, эцэг эхээ муу үгээр хэлж байвал тэр нь өөрт болон эцэг эхэд нь ч сөрөг үр дагавартай бөгөөд хожим хойно өөрийнх нь үр хүүхэд өөрийг нь хүндлэхгүй болно.
- Ураг удмын хэлхээ холбоонд сэв суулгах аюултай.

Гэрийнхэнтэйгээ ярилцаад гэр бүлийн хурал хийгээрэй. Хуралд дараах анхааруулгыг оруулж болно:

1. Нэгийнхээ яриаг сонсож дууссаны дараа хариу өгүүлнэ.
2. Нэг нэгийнхээ өнгөрсөн дутагдлыг дурсахгүй, зөвхөн сайн талыг ярина.
3. Хэн нэгэнд нь асуудал бэрхшээл учирвал хамтран шийдвэрлэнэ.
4. Боловсруулсан дүрмээ баталж, бүгд дагаж мөрдөхөө амлана.

2.4.3.Гэр бүлийн гишүүд, садан төрлүүд хоорондоо харилцах

Үр хүүхэд нь аав ээжтэйгээ харилцах харилцаа болон садан төрлүүдийн хоорондын харилцааны ёс уламжлалаас суралцъя.

Гэр бүлийн элдэг дулаан уур амьсгал, найрсаг харилцааны бас нэгэн мөн чанар нь садан төрлүүдийн харилцаанаас шалтгаалдаг. Ах захаа хүндлэх, ёс заншлаасаа суралцах, болох болохгүйн учир шалтгааныг бид ахмад настнаасаа үргэлж суралцаж байдаг юм.

Үр хүүхэд нь аав ээжтэйгээ, ах эгч нь дүү нартайгаа, дүү нар нь ах эгчтэйгээ хэрхэн харилцах вэ?

Эцэг эх нь үр хүүхдээ чин сэтгэлээсээ хайрлаж, зарим үед зөөлөн, зарим үед хатуу үг хэлдэг нь алдаа эндэгдэлд орохоос сэргийлж, хамгаалж буй хэрэг юм. Үйлдэл үзүүлэх бүрдээ үр хүүхдэдээ заримдаа учирлаж, тайлбарлана, заримдаа шууд хориглон саатуулна. Яагаад хатуурхсан гэдгээ эхлээд, эсвэл дараа нь учирлан тайлбарладаг байвал сайн.

Ахмадыг хүндэлж байгаагаа хэрхэн илэрхийлэх вэ?

Ахмад хүнийг хүндэлж байж, дараа нь өөрөө хүндлэл хүлээдэг монгол ёсноос суралцаж, ах эгчээ хүндэлж сурах хэрэгтэй. Жишээлбэл: Хооллохдоо тэдний дараагаар аягатай хоолоо авдаг, суухдаа дээд талдаа суулгаж,өөрөө дараа нь суудаг гэх мэт залуу хүмүүс ахмад хүнээ хүндэлж байгаагийн илрэл олон сайхан зан заншил монгол ёсонд бий.

Садан төрлүүдийн хоорондын харилцаа

Ах дүү, садан төрөл хүмүүс хоорондоо аль болох ойр дотно байхыг эрхэмлэх хэрэгтэй. Хамаатан төрөл садан хүмүүс бие биедээ бодит тусламж үзүүлэхийг л жинхэнэ харилцаа гэж үзэх нь буруу. Сэтгэл санаагаар харилцан дэмждэг, нэг нэгдээ сайн сайхныг ерөөж хүсдэг, төрөл садны эв түнжин, холбоо харилцаагаа эрхэмлэдэг байх нь хамгийн чухал зүйл юм. Би өөрөө амгаланг хүсэж байгаатай адил ах дүү төрөл садан нар минь ч сайн сайхныг л бодож байгаа хэмээн тэднийг энэрэн хайрлаж, асрах нигүүлсэх сэтгэлээр хандан, эв найртай харилцааг тогтоох нь сэтгэлийн дэм, хүч чадал, итгэл найдвар төрүүлэх ач тустай.

Дасгал 1

Дараах сургаалын утгыг ухааран уншаад, мөр бүрийн гол санааг тодорхойлон дүгнэлт бичээрэй.

Тогтох ван гүнгийн сургаалаас:

“Хүүхдийг идэж чадмагц баруун гарыг сургана
Хэлж чадмагц эрхлэх дуун үл сургана
Явж чадмагц дээд, доодыг ухуулна
Мэхийж чадмагц ёслол, найр тавих, эцэг эхээ хүндэтгэхийг сургана”

Сургаалын утга санаа: Хүүхдийг багаас нь аливаа ажил хөдөлмөрт сургаж, эрх бурууг шалтаглан тоочихоос илүү хийж бүтээхийг чухалчлан, ихэс дээдсийг хүндлэх, энэрэх ухаанд сургахыг чухалчилдаг. Эцэг эх, ахмад буурай, садан төрлийг хүндэтгэн найр тавих, ёс заншлыг сургадаг байжээ.

Дасгал 2

Дараах асуултын дагуу ярилцаарай.

1. Монголчуудын гэр бүл, садан төрлийн харилцааны уламжлалт онцлог юу вэ?
2. Гэр бүлийн гишүүд бие биедээ ямар ач тус үзүүлдэг вэ?
3. Ямар шалтгаанаар эцэг эх, садан төрлийн харилцаа хөндийрөхөд хүрдэг вэ? Зөрчлийг шийдвэрлэх арга замыг боловсруулна уу?
4. Эцэг эх, садан төрлийн эерэг харилцаа холбоог илэрхийлэх жишээ дурдаарай.

Эцэг эх, садан төрлийн харилцааг эрхэмлэх нь дараах ач тустай.

- Эцэг эхийнхээ ачийг санаж, хүндлэн хайрлаж явбал өөрт тустай.
- Садан төрлүүдтэйгээ сайн харилцаа холбоотой байх нь ирээдүйд учрах олон саад бэрхшээлийг тэдний тусламжтайгаар даван туулахад тустай.

Эцэг эх, садан төрлийн харилцааг үл эрхэмлэх нь дараах хор уршигтай.

- Эцэг эх, ахмад настны үгийг ойшоохгүй, өөрийн зөрүүд зангаар явах нь бусдаас буруу үлгэр дууриал авах, буруу зүйлд амархан автах, өөрийн зан аашийг эвдэх гэмтэй.
- Ураг удмын хэлхээ холбоонд сэв суулгах аюултай.

Эцэг эх үр хүүхдээ зөв өсгөн хүмүүжүүлж, үр хүүхэд нь эцэг эх, ах эгч, дүү нараа хүндэлж хайрлан, “Тэд минь эрүүл энх сайн сайхан байгаасай, яавал би тэдэнд тус болох вэ? Ажил хөдөлмөрт суралцъя, ахан дүүсээ хүндэлье, дүү нартаа зөв үлгэр үзүүлье, хичээл номдоо шамдъя, сайн хүн болж хүмүүжье.” гэж үргэлж бодож хичээж байх хэрэгтэй.

Дараах сургаал үгсийн утгыг гэр бүлийнхнээсээ асууж, тайлбарлан бичээрэй.

Давж хүндлэхээр
Дагаж хүндэл
Нялхсыг асар
Настныг хүндэл
Эгчийгээ ээжээсээ ялгаагүй хайрла
Ахыгаа аавaacaa өөрцгүй хүндэл

2.5. ГЭР БҮЛИЙН ХАРИЛЦААГ ЭРХЭМЛЭСНИЙ АЧ ТУС, ЭС ЭРХЭМЛЭСНИЙ ГЭМИЙГ ТАНИН МЭДЭХ

2.5.1. Гэр бүлийн харилцааг эрхэмлэснээр эхнэр нөхөр ойлголцоход хялбар болохыг ухаарах

Гэр бүлийн гишүүд амар хялбар ойлголцож, бат бэх харилцаатай байхад эхнэр нөхрийн бие биедээ нөлөөлөх нөлөөлөл чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

Эхнэр нөхөр хоорондоо, мөн үр хүүхэдтэйгээ, гэр бүлийн гишүүд хоорондоо эв эеийг эрхэмлэж, бие биедээ эергээр нөлөөлж, сэтгэлээ засан хүндэтгэлтэй, хүлээцтэй байх нь ойлголцоход хөнгөн хялбар болгоно.

Хоорондоо хялбар ойлголцох гэдэг нь цаашид эв этэй, аз жаргалтай байхын үндэс болно. Харин нэг нь нэгийгээ үл хүндэтгэн, өөрийгөө тэргүүнд тавьж, миний зөв, чиний буруу хэмээн нэг нэгийгээ давах гэж зүтгэх нь үл ойлголцол, таагүй байдлыг бий болгоно.

Эхнэр, нөхөр бие биедээ нөлөөлсөөр аажимдаа нэг хүн шиг болдог. Чухам яаж нөлөөлдөг вэ?

Эхнэр хүний нөхөртөө үзүүлэх нөлөөлөл:

- Ханилсан ханиараа гоёх, бахархах мэдрэмжийг нь хэвээр байлгахыг хичээх;
- Гэр орноо цэвэр, эмх цэгцтэй, дулаан тохитой, амар тайван байлгах;
- Нөхөртөө хүндлэлтэй хандах, дэмжин урамшуулах, хайраар дүүрэн байлгах;
- Гэр бүлдээ зөөлөн дулаан уур амьсгал бүрдүүлэх, асуудлыг намжаах, амар тайвныг эрхэмлэгч байх;
- Эдийн засгийн чадавхаа тооцоолон, ойр холын тооцоо төлөвлөгөөтэй байх;
- Сайн аав байхад нь зүй ёсоор туслах, хүүхдэдээ аавынх талаар сайнаар ярьж ойлгуулах;

Нөхөр хүний эхнэртээ гаргаж байгаа зан чанар, эхнэртэйгээ харилцаж байгаа харилцаа зэрэг нь эхнэр хүний зан чанарт асар их нөлөөлдөг.

- Эхнэртээ буулт хийж, санаа тавьдаг байх нь эхнэр тайван амгалан, хүлээцтэй, ямар ч үед нөхрөө ойлгоход тустай.
- Эхнэрээ үл тоож анхаарал халамж тавихгүй байснаар эхнэрийн зан чанарт гутранги үзэл суухаас гадна өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж буурдаг.
- Эхнэр болон гэр бүлийн гишүүдэд дарамт үзүүлснээр эхнэр уур уцаартай , ямарваа нэгэн юмыг үл ойшоосон болгоход нөлөөлдөг.
- Эхнэртээ хэт номхон доромжлон хандсанаар эхнэрийн зан төлөвт үл тоосон, санаа бодлыг нь хүндэлдэггүй болгодог.

Гэр бүлийн харилцааг эрхэмлэснээр амар амгалан, бие биедээ халамжтай, эелдэг найрсаг харилцааг бүрдүүлсэн гэр бүл болно.

Гэр бүлийн гишүүд бие биедээ харилцан хүндэтгэлтэй байхын тулд сэтгэлээ засах арга ухаанаас эхлэх хэрэгтэй. Бие биеийнхээ ярьж байгааг анхааралтай сонсож, ойлгохыг хичээх нь чухал юм.

Дасгал 1

Дараах сургаалын утгыг эргэцүүлэн, гэр бүлийн харилцаанд юуг анхаарах хэрэгтэйг бичээд, тайлбарлан ярилцаарай.

“Бид хамгийн түрүүнд сэтгэлээ засах хэрэгтэй, сэтгэл зөв байвал хэлсэн нь ч зөв, бусад бүх юм зөв байж, амар амгалан сайхан бүхэн үүдэн гарна. Сэтгэл цэгцгүй бол хэл цэгцгүй болж, хийсэн үйл нь өөрт болоод бусдад хорлолтой болж их хямрал гарна. Өөрөөр хэлбэл, энэ бүгдээс зовлон үүднэ”.

(“Ирээдүй эш үзүүлсэн бошгууд” УБ., 2009. х.88.)

Дасгал 2

Гэр бүлийн гишүүд хоорондоо амар хялбар ойлголцоход хүлээцтэй байдал маш чухал. Дараах алхмыг өөртөө хэрхэн хэвшүүлэх тухай ярилцаарай.

“Та өчүүхэн юманд огцом түргэн уурладаг хүн байя гэж бодъё. Та үүнийгээ сайтар ухааран ойлгож эл байдлаа сайтар хянан хязгаарлаж болно. Та арван минут уурладаг бол найман минут болгож багасга. Дараа долоо хоногт таван минут болго. Дараагийн сард нэг минут болгочих. Тэгээд л тэглэчих. Энэ л бидний сэтгэлээ цэгцлэн номхотгох арга юм”.

(XIV Далай ламын сургаалаас)

Дасгал 3

Гэр бүлийн харилцаанд юуг эрхэмлэж, юуг хориглох ёстой вэ? Хүснэгтэд гэр бүлийн харилцаанд хориглох зүйлүүдийг жагсаан бичээд, бусдадаа танилцуулаарай.

Хүснэгт 34

Гэр бүлийн харилцаанд эрхэмлэх зүйл	*Гэр бүлийн харилцаанд хориглох зүйл*
• Бие биеэ дэмжиж, талархдаг • Нээлттэй, чөлөөтэй харилцаж чаддаг • Бие биеэ гэсэн хамтач харилцаатай • Бие биеийнхээ ялгаатай байдлыг хүлээн зөвшөөрч, хүндэтгэдэг • Бэрхшээлийг хамтын хүчээр даван туулах чадвартай	

Гэр бүлийн гишүүд бие сэтгэлээ засан, харилцан нэг нэгээ хүндэтгэж сурснаар эхнэр нөхрийн хооронд үл ойлголцол арилж, амар хялбар харилцах боломж бүрдэх юм. Үүний тулд харилцаандаа анхаарвал зохих зүйлсийг мэдэж байх нь гэр бүлийг бат бэх, аз жаргалтай орших үндэс болдог.

Гэр бүлийн харилцааг амар хялбар, бат бэх байлгахын тулд эхнэр нөхөр бие биедээ хэрхэн нөлөөлөх боломжтойг гэр бүлийн ахмад гишүүдээсээ асууж нөхөж бичээрэй.

Хүснэгт 35

Нөхрийн үзүүлэх нөлөөлөл	*Эхнэрийн үзүүлэх нөлөөлөл*

2.5.2. Гэр бүлийн харилцааг эрхэмлэснээр үр хүүхэд нь хүмүүжихийг ухаарах

Гэр бүлийн харилцаанд эцэг эх ба хүүхдийн хооронд ямар харилцаа тогтоовол зохистой вэ?

Эхнэр нөхөр хоорондоо зөв харилцах нь үр хүүхдэдээ биеэрээ үлгэрлэж буй хэрэг бөгөөд үр хүүхэд нь сайн хүн болохын үндэс мөн.

Ах, эгч, дүү нар хоорондоо эвтэй хүндэтгэлтэй байж, мөн хүүхдүүд эцэг эхээ хайрлаж асран, санаа тавьж дээдэлбэл зөв иргэн болон хүмүүжиж, нийгэмд ч тэрхүү хүмүүжил харилцаагаа түгээн дэлгэрүүлнэ.

Дасгал 1

Гэр бүлийн харилцаанд халуун дотно харилцааг эрхэмлэснээр халуун дулаан уур амьсгал бүрэлдэж, аливаа асуудлыг эв зээр засах боломжтой болдог.

Дараах асуултад хариулж бичихдээ өөрсдийнхөө амьдралын хэв маягийг эргэцүүлэн бодоорой.

1. Танай гэр бүлд бат бэх гэр бүлийн ямар шинж чанарууд байна вэ?
2. Та гэр бүлийнхээ харилцааны уур амьсгалыг хэрхэн тодорхойлох вэ?
3. Та гэр бүлдээ эцэг эх, ахмад буурлуудаасаа ямар зан үйлийг өвлөн авсан бэ ?
4. Таны хүмүүжил төлөвшилд ахмад буурлууд чинь хэрхэн нөлөөлсөн гэж боддог вэ?
5. Та цаашид ямар өөрчлөлт хийхийг хүсэж байна вэ?

Дасгал 2

Дараах тодорхойлолтод буй “Хүчирхийлэл”, “Зөрчилдөөн” гэсэн ойлголтын талаар санал солилцъё. Тэдгээрээс хэрхэн зайлсхийх талаар өөрсдийн саналаа хэлнэ үү.

“Эцэг эх, хүүхэд хоорондын дотно харилцаа нь аливаа хүчирхийлэл ба зөрчилдөөнөөс зайлсхийж чадах харилцааны нэгэн зэвсэг юм”. *(Аристотель)*

Дасгал 3

Гэр бүлийн харилцаанд анхаарах дараах зүйлс танай гэр бүлд мөрдөгддөг эсэхийг (+), эсвэл (–) тэмдэг тавьж тодорхойлоорой.

Хүснэгт 36

Эцэг эх ба хүүхдийн хоорондын харилцаанд анхаарах зүйлс	*(+) (-)*
• Тэвчээртэй, зөв боловсон харилцах • Талархлын үг хэлэх • Үзэл бодлоо тулгахгүй байх, зөв илэрхийлэх • Хоорондын харилцаандаа анхаарч, биеэ зөв авч явах • Боловсролыг эрхэмлэх, харилцааны соёлтой байх • Хувийн зан чанартаа анхаарах • Харилцааны таатай орчин, уур амьсгал бүрдүүлэх • Гэр бүлдээ итгэлтэй, харилцан бие биедээ нээлттэй байх • Харилцан бие биеэ ойлгож, уучилж чаддаг байх	

Дасгал 4

Дараах хүснэгтийг ашиглан, залуучууд хэзээ гэр бүл зохиоход тохиромжтой талаар санал бодлыг хуваалцаарай.

Хүснэгт 37

№	*Хэзээ гэр бүл зохиож болох вэ?*	*Хувь*
1	Санхүүгийн боломжтой болсон үедээ	21.2%
2	Хайртай хүнтэйгээ учирсан бол	9%
3	Боловсрол мэдлэгтэй, нийгэмд эзлэх байр суурьтай болсон үедээ	36.0%
4	Тодорхой хугацаанд хамтран амьдраад, бие биеэ таньж мэдсэний дараа	10.1%
5	Амьдрах ухаантай болсон үедээ	13.1%
6	Эцэг эх болоход бэлэн төлөвшсөн гэж бодсон үедээ	10.6%

Эх сурвалж: Нийслэлийн статистикийн газар (2019 он)

Эцэг эх хүүхдээ нийгмийн хүмүүжлийн шаардлагад нийцүүлэн, ёс суртахуунтай, боловсролтой, эрүүл зөв өсгөж, ажилч хичээнгүй, үнэнч шударга иргэн болгон хүмүүжүүлэх үүрэгтэй. Хүүхдийн хүмүүжил төлөвшил нь амьдралын бүхий л үйл ажиллагаагаар олж авсан мэдлэг, чадвар, дадал, амьдралын туршлагаас бүрддэгийг эцэг эх үргэлж ухамсарлах нь зүйтэй.

Монгол ардын сурган хүмүүжүүлэх ухаанд хүүхдийг хүмүүжүүлэхэд нас, насны онцлогт зохицуулан хандахыг чухалчилж ирсэн байдаг.

Тухайлбал:

1. 0-3 насанд "Хаан мэт өргөмжил".
   Энэ насанд Би-гээ мэдрэхэд хайр энэрлээр дэмжлэг үзүүлэх, танин мэдэхэд туслах замаар хүний мөн чанарыг нээх суурийг тавьдаг.
2. 3-6 насанд "Хатан мэт тойгло".
   Даган дуурайх боломж олгон зөв чиглүүлж, сурч танин мэдэх, ажил хөдөлмөр хүний амьдралын эх үндэс болохыг ойлгуулдаг.
3. 6 -12 насанд "Харц мэт дагуул".
   Өөрийнхөө авьяас чадварыг хөгжүүлэхэд тусалж, ажил хөдөлмөр хийх боломж олгон, дадлагажуулах, бие даах арга барил эзэмшүүлэх, бусадтай харилцах соёлд сургадаг.
4. 13-18 насанд "Хань мэт зөвлө".
   Хувийн шинж чанар нь бүрэлдэн, бие даасан байдлаа хадгалан төлөвшүүлэх боломж олгох, хүсэл мөрөөдлөө илэрхийлж байнга идэвх санаачилгатай байж, өөрийн байр сууриа хадгалж, асуудалд handдаг бие хүний үндсэн шинж чанарууд төлөвшинө.

Эцэг эхчүүд үр хүүхдийнхээ төлөө хамаг бүхнээ зориулж, үр хүүхдээ хүмүүжүүлэх үүрэг хүлээдэг бөгөөд энэхүү үүргээ умартаж, үүрэг хариуцлагаа хөсөрдүүлбэл үр хүүхэд нь хүмүүжилгүй болдог гэмтэй.

Хүснэгт 38

Гэр бүлийн эерэг зөв харилцаанаас үр хүүхдийн хүмүүжилд гарах нөлөөлөл:	*Эхнэр нөхөр хоорондын харилцааг эрхэмлэхгүй байх нь дараах хор уршигтай:*
• Үр хүүхдэд зөв үлгэр дуурайл болох; • Үр хүүхдүүд нь эцэг эхээ хүндэлдэг болох; • Эцэг эх, үр хүүхдийн хооронд халуун дотно харилцаа бүрэлдэх; • Сэтгэл зүйн таатай уур амьсгал бүрэлдэх;	• Үр хүүхэд эцэг эхээ үл хүндлэх; • Гэр бүлийн гишүүд өөрт тулгамдаж буй асуудлыг харилцан шийдвэрлэхэд хүндрэлтэй байх; • Үр хүүхэд буруу үлгэр дуурайл болох; • Гэр бүлийн гишүүд сэтгэл санааны тавгүй байдалд орох; • Гэр бүлийн бат бөх байр суурь алдагдах;

Эхнэр нөхөр гэр бүлийн харилцааг эрхэмлэж, үр хүүхдэдээ зөв үлгэр дуурайл үзүүлэн, тэдний үзэл бодлыг хүндэтгэн эерэг харилцаж сурснаар гэр бүлийн халуун дулаан уур амьсгал бүрэлдэж, үр хүүхдийн хүмүүжил төлөвшил, ирээдүйн амьдрал нь тогтвортой байдаг.

Дараах жишээнээс эцэг эхийн харилцаа үр хүүхдийн хүмүүжилд хэрхэн нөлөөлдөг талаар гэр бүлийнхэнтэйгээ хамтран шийдвэрлэх арга замыг дүгнэн ярилцаарай.

Цэцэрлэгийн насны хүүхдүүдээр гэр бүлийнх нь тухай зураг зуруулжээ. Ихэнх хүүхдүүд аавыгаа зурагтын өмнө сонин дэлгэн уншиж суугаагаар дүрсэлсэн бол ээжийгээ нэг гартаа шанага атган, нөгөө гартаа хүүхдээ тэвэрсэн байдлаар ихэвчлэн зурсан байлаа.

Хүүхдүүд та нар ирээдүйд ажил хөдөлмөр эрхлээд маш их зав чөлөөгүй болсон ч, гэр бүлдээ хандуулах анхаарлаа ингэж бууруулахгүй байхын тулд юу хийх вэ?

2.5.3. Гэр бүлийн харилцааг эс эрхэмлэснээр хэрүүл тэмцэл их болохыг ухаарах

Гэр бүлд яагаад хэрүүл тэмцэл болдог вэ?

Гэр бүлд хэрүүл тэмцэл их болох нь гэр бүлийн харилцааг эс эрхэмлэсний гэм юм. Гэр бүлийн харилцааг эрхэмлэхгүй бол үл ойлголцол бий болж, улмаар хоорондоо муудалцаж маргалдах, гэр бүлийн гишүүдээ үл хүндлэх зэрэг харилцааны таагүй уур амьсгал бий болдог.

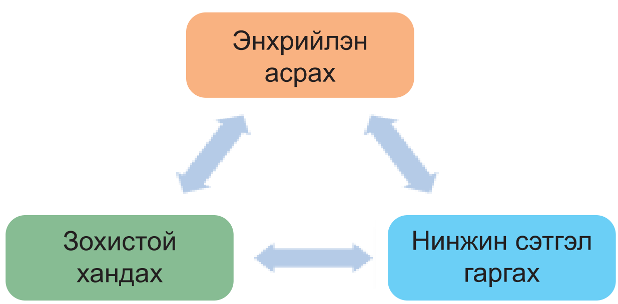
Гэр бүлийн амар тайван байдлыг хэрхэн бүрдүүлэх вэ?

Аз жаргалтай гэр бүлийг цогцлоон бүтээхэд эцэг эхийн үүрэг оролцооноос гадна миний өөрийн зан харилцаа, тусламж, гэр бүлээ гэсэн сэтгэл чухал.

Би өөртөө ямар зан чанарыг бүрдүүлбэл гэр бүл маань амар тайван байх вэ?

Эргэн тойронд байгаа хүмүүсээ халамжлах хэрэгтэй. Аав ээж, ах эгч, багш, найз нөхөд болон чиний эргэн тойронд байгаа хүмүүст баярлалаа гэдэг үгийг харамгүй хэлээд үзээрэй.

- Бусдыг халамжилснаар чамд талархлын үг тасрахгүй мөн чи өөрөө эрч хүчтэй, урам зоригтой болж бусдад хайр түгээх болно.



Бүдүүвч 7. Зохистой харилцааны илрэл

Дасгал 1

Дараах эхийг уншаад,
"Үг сөрвөл хэрүүл
Үүлс өрвөл бороо" хэмээх сургаал үгийг утгыг тайлбарлан ярилцаарай.

Хэрүүл өдсөн үгийн өөдөөс, хэдэрлэж хариулахаа хүлээ. Бодол санаанд харван орж ирсэн болчимгүй үгийг амаа хамхин, хэлэхгүйг хичээ. Ам алдвал барьж болдоггүй. Сэтгэл сэмрэх хэрүүлийн муу үгийг амны босго давуулалгүй, тэсэж өнгөрвөл сэтгэл хямраах сөргөлдөөнөөс сэргийлж, өөрийгөө хамгаална. Магтах хийгээд муулах аялгатай үгсийг сэтгэлийн хөөрөл багатай, тайван тогтуун хүлээж авбал чамд хэрэгтэй. Аливаа шүүмжлэлд хүлээцтэй бөгөөд тэсвэртэй, авах гээхийн ухаанаар хандаж байвал урагшлах замаа зөв засаж чадна.

Сайн санаж ил хэлсэн шүүмжлэлийг надад хэрэгтэй хэмээн хүлцэн хүлээж авбал тус болно. Буруу зөрүүг нүүрэн дээр чинь ил цагаан хэлж байгаа тэр хүн өсөрхөн хагаралдах дайсан биш, өмөг түшиг болох, үргэлжид чиний хажууд байх гэр бүл мөн юм шүү.

Дасгал 2

Асуудлыг хамтдаа хэрхэн шийдэж болох тухай хүснэгтэд бичээд, дүгнээрэй.

Хүснэгт 39

№	*Гэр бүлийн гишүүд*	*Асуудлын шалтгаан*	*Шийдвэрлэх арга зам*	*Үр дүн*
1	Аав			
2	Ээж			
3	Би			

Гэр бүлийн гишүүд хэн нэгнийхээ үг, үйлдлийг үл ойлгосноос хэрүүл тэмцэл гарна. Үүнээс сэргийлэхийн тулд бие биеийнхээ үгийг сайтар сонсож, халамжилснаар гэр бүлийн халуун дулаан уур амьсгал бий болно.
Гэр бүлийн халуун дулаан уур амьсгал бий болгохын тулд асуудалд хүлээцтэй, нухацтай хандах, тэвчээртэй байх, мөн бусдад халамж ач тусаа өгч байхыг эрхэм болговол өөрт төдийгүй бусдад үлгэр дуурайл болдог юм.

Танай гэр бүл амралтын өдрөөр хэрхэн амардаг вэ? Гэр бүлийнхэнтэйгээ хамт амралтаа яаж өнгөрөөсөн, ямар үр бүтээлтэй байсан мөн чиний хувьд ямар шинэ санаа гаргаж, уриалж байсан тухайгаа тэмдэглээрэй.

2.5.4. Гэр бүлийн харилцааг эс эрхэмлэвэл буруу үйлийн үүд нээгдэх гэмтэй гэдгийг ухаарах

Гэр бүлийн харилцааг хэрхэн эрхэмлэн нандигнах вэ?

Гэр бүлийн харилцааг эрхэмлэн нандигнахын тулд ээж аавтайгаа сайтар ярилцан ойлголцож, гэрээс дайжих холдохын хор уршгийг ойлгох хэрэгтэй. Ямар нэгэн шийдвэр гаргахын өмнө эцэг эх болон багшаас зөвлөгөө авч ярилцаж болно. Гэр бүлийн харилцааг эрхэмлээгүйгээс үр хүүхэд нь тайван бус, тогтворгүй болж, улмаар амьдралын буруу хэвшилтэй болох гэмтэй.

Гэр бүлийн гишүүдийн хоорондын харилцаа ямар байх ёстой вэ?

Гэр бүлийн гишүүдийн хоорондын харилцаа нь мэдээлэл солилцох, үр хүүхдээ өсгөж хүмүүжүүлэхээс гадна гэр бүлдээ халуун дулаан уур амьсгал бүрдүүлэх, зөв үлгэр жишээ үзүүлэхэд анхаарах хэрэгтэй.

Дасгал 1

Дараах хүснэгтэд буй гэр бүлийн харилцаанд хэвшүүлэх дадлыг уншаад, өөрийн гэр бүлд хэвшсэн дадлаа бичээрэй.

Хүснэгт 40

Гэр бүлийн харилцаанд хэвшүүлэх дадал	*Танай гэр бүлийн харилцаанд хэвшсэн дадал*
• Харилцаа болон мэдээлэл солилцоо нээлттэй байх • Гэр бүлийн гишүүдэд хамааралтай чухал асуудлыг үр дүнтэй, идэвхтэй хэлэлцэх харилцааг бүрдүүлэх • Гэр бүлийн гишүүд хамтдаа цай ууж, хооллохдоо харилцан найрсаг харилцааг бий болгох • Гэр бүлийн амьдралын хэв маяг, үнэт зүйлсийн тогтолцоог бүрдүүлж, гэр бүлдээ хандах өөрийн ухамсраа бодитой болгох	

Гэр бүлийн зөрчил юунаас үүсдэг вэ?

Гэр бүлд зөрчил үүссэнээр сэтгэл зүйн уур амьсгал таагүй болж, бие биеэ үл хүндэтгэн улмаар үл ойлголцол бий болж цаашдаа хүчирхийлэл үүсэх аюултай. Ингэснээр хүүхдүүд гэртээ очих хүсэлгүй болох, зан харилцааны хувьд доголдол үүсэх эрсдэлтэй.

Зөрчлийг шийдвэрлэх арга зам

Гэр бүлдээ үүссэн зөрчилт асуудалд тайван хүлээцтэй хандаж. асуудлыг зөв талаас шийдвэрлэх арга зам эрэлхийлж байгаарай.

Бүдүүвч 8. Зөрчлийг шийдвэрлэх арга зам

Дасгал 2

Хүснэгтийг гүйцээгээрэй. Эдгээр нь гэр бүлийн харилцаанд ямар ач тустай вэ? Хүснэгт 41

№	Гэр бүлийн гишүүд	Танай гэр бүлийн гишүүдийн сонирхол	Дурсамжтай үеүдээ бичнэ үү	Тайлбар
1	Аав			
2	Ээж			
3	Би			

Дасгал 3

Эхийг уншаад, дараах асуултад хариулаарай.

“2018 онд 0-18 насны сураггүй алга болсон хүүхдийн 1380 орчим дуудлага цагдаагийн байгууллагад бүртгэгджээ.

Нэгд, гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй харилцаа, эцэг эх нь салсан сарнисан, хүүхдээ хоол тэжээлээр дутаах, дарамталдаг, зоддог асуудлаас хүүхэд гэрээсээ дайждаг.

Хоёрт, цахим тоглоомд донтчихсон хүүхэд байна. Донтолтоосоо болж 20 гаруй удаа алга болсон хүүхэд ч байна. Донтсон хүүхдийг эцэг, эхэд нь олоод өгөхөөр гэртээ хэсэг байж байгаад буцаад гараад явчихдаг.

Гуравт, эцэг, эхчүүд уламжлал болсон мэт хүүхдээ үл хайхардаг. Сургууль цэцэрлэгт хүргэж өгдөггүй, хамран сурах сургуульд нь сургадаггүй. Үүнээс болоод хүүхдүүд хичээлээ тараад төөрч, осолддог зүйл байдаг”.

(ЦЕГ-ын 2018 оны тайлан)

Хүснэгт 42

Асуулт 1.	Яагаад хүүхдүүд гэрээсээ явах болов?
Асуулт 2.	Гэрээсээ явах болсон шалтгаан эцэг эхтэй шууд холбоотой байж болох уу?
Асуулт 3.	Өөрт тулгарч байсан асуудлаар эцэг эхтэйгээ ярилцаж байв уу?
Асуулт 4.	Асуудлыг гэрээсээ явахаас өөрөөр шийдэж болох уу?

Дасгал 4

Дараах бичвэрийг анхааралтай уншаад, асуултад хариулаарай.

"Асуудал болгон бэрхшээл байдаггүй, мэдээлэл авах өөрийнхөө танин мэдэхүйн онцлогийг мэдэх зорилгоор сэтгэл зүйчид хандаж болох юм. Жишээ нь: Мэргэжлээ хэрхэн зөв сонгох вэ? Аль салбарын хүн байвал тохирох бол, сэтгэлгээний цар хүрээ ямар вэ? Ямар зан төлөвтэй хүн юм бэ? гэх мэт. Нөгөөтэйгүүр бэрхшээл тохиолдож, та тухайн асуудлаас болж бухимдан орчин тойрондоо зөрчлүүдтэй тулгарах, түүнчлэн өөрийгөө ч ойлгохоо байх үе тохиож болох юм".

Асуулт 1. Та гэр бүлийн гишүүдтэйгээ өөрт тулгамдсан асуудлаар ярилцаж үзсэн үү? Хандсан бол хэрхэн шийдвэрлэсэн бэ?

Асуулт 2. Найз нөхдийн хүрээнд бие биеийнхээ асуудлыг ярилцаж үзсэн үү? Хэрхэн шийдвэрлэж байсан бэ?

Асуулт 3. Мэргэжлийн сэтгэл зүйч болон ангийн багштайгаа асуудлаа ярилцаж үзсэн үү? Ямар үр дүнд хүрсэн бэ?

Асуулт 4. Хэн нэгэн хүнд өөрийн асуудлаа ярина гэдэг нь миний бодлоор: ....

Гэр бүлийн харилцааг эрхэмлэсний ач тус:

Халуун ам бүлээрээ нэг гэрт амьдрах нь энэ хорвоогийн хамгийн сайхан зүйлсийн нэг мөн. Тиймээс энэ нандин харилцааг авч үлдэхийн тулд эцэг эхчүүдийн харилцаанаас гадна үр хүүхдэдээ хэрхэн сайнаар нөлөөлөх вэ? Буруу зам руу хүүхдээ оруулахгүйн тулд бид ямар үүрэг, хариуцлага хүлээх ёстой вэ? гэдгээ ухамсарлах хэрэгтэй.

Гэр бүлийн харилцааг эс эрхэмлэсний хор уршиг:

Гэр бүлийн таагүй харилцаанаас болоод хүүхэд гэр орноосоо дайжих нь хүүхдийн өсөлт хөгжилтөд хамгийн сөрөг талтай. Мөн ихийг сурч мэдэх насан дээр байгаа хүүхэд гэр бүлийн таагүй орчноос шалтгаалан сургуулиас завсардсанаар ирээдүйн амьдралд нь халтай.

Өнөөдрийн хичээлээр хүүхдүүд та бүхэн өөрт болон гэр бүлд тулгамдаж буй асуудалд оролцох, хэн нэгэнтэй энэ талаар яаж ярилцах талаар ойлголттой боллоо.

Гэр бүлээрээ юу хийх, дуртай зүйлээ хэрхэн хамтдаа хийж хөгжилтэй байсан тухайгаа бичээрэй.

2.6. ГЭР БҮЛИЙН ЭЕРЭГ УУР АМЬСГАЛ, ЭЕЛДЭГ НАЙРСАГ ХАРИЛЦААГ БҮРДҮҮЛЭХ

2.6.1.Гэр бүлийн гишүүд хоорондоо ойлголцохыг хичээх

Гэр бүлийн гишүүд хоорондоо ойлголцсоны үр дүн юу болох вэ?

Гэр бүлийн гишүүд хоорондоо ойлголцсоноор, харилцахад амар болохыг ухааран ойлгож, ялангуяа гэр бүлийн хамгийн бага насны гишүүн болсон хүүхэд эцэг эхтэйгээ зөв хандлагатай харилцах хүмүүжилтэй болно.

Гэр бүлийн эерэг уур амьсгал, эелдэг найрсаг харилцаа бий болгохын тулд яах ёстой вэ?

Ойлголцдог байхыг хичээх гэдэг нь аливаа асуудал тулгарахад “Үүнд би ямар эерэг хандлагаар хандах вэ?” гэдгийг тунгаан миний харилцаанаас шалтгаалан бид ойлголцож чадна гэсэн итгэлийг өөртөө төрүүлэх хэрэгтэй. “Ойлголцлыг л эрхэм чухал болгоно шүү” гэж гэр бүлийн гишүүн бүр бодож, хичээх хэрэгтэй.

Гэр бүлийн хүмүүжил олгох ажлын үндсэн чиглэлүүд

Залуу үе, хүүхэд бүрийг гэр бүлийн амьдралд бэлтгэхдээ түүний хөгжлийн бүхий л үе шатанд болон гэр бүл, найз нөхөд, хамт олон хүрээлэн буй орчинд нь бодлогоор, системтэй үйл ажиллагаа явуулдаг.

- Ёс суртахууны чиглэлийн хүрээнд хүмүүс хоорондын эрх тэгш харилцаа, бие биеэ хүндлэх ёс зүйг бий болгоно.
- Сэтгэл зүйн чиглэлийн хүрээнд бусадтай харилцах ур чадвар, гэр бүлийн амьдралын сэтгэл зүйн үндэс, бусдыг ойлгох, хүндлэх чадварыг төлөвшүүлнэ.

Хүүхдийн хүмүүжилд эцэг эхийн оролцоо

Эцэг эх нь, хүүхдийнхээ ололт амжилт, эерэг сэтгэл зүй, хүмүүжил төлөвшилд хамгийн түрүүнд анхаарч байдаг. Хүүхдийнхээ үнэ цэнийг улам бүр мэдэрч түүнд анхаарал халамжаа тавих нь эцэг эхийн үүрэг юм. Ирээдүйд ямар хүн болох нь гэр бүлийн ямар нөхцөлд өсгөн хүмүүжүүлж байгаагаас шууд хамаардаг.

Ээж аавын үгийг хүлээцтэй тайван сонсож суралцах, найз нөхөд болон бусад үе тэнгийнхэндээ нөлөөлөх замаар тойрон хүрээлэлд эрүүл зөв харилцаа, хандлагыг бий болгоцгооё.

Дасгал 1

Дараах бичвэрийг анхааралтай уншаад, асуултад хариулаарай

Хүүхэд эцэг эхийнхээ хатуу шаардлагыг эмзгээр хүлээж авдаг. Би чиний эцэг эх учраас миний үгээс зөрөх ёсгүй гэж санаа бодлоо тулгадаг эцэг эх - хүүхдийн харилцаа байнга зөрчилддөг.

Асуулт 1. Танд эцэг эхтэйгээ зөрчилдөх асуудал байдаг уу? Маргааныг яаж шийдвэрлэхийг хүсдэг вэ?

Асуулт 2. Танд эцэг эхчүүд чинь санаа бодлоо тулгах үе байдаг уу? Та хэрхэн шийдвэрлэдэг вэ?

Дасгал 2

Дараах яриаг анхааралтай уншаад, асуултад хариулж, ярилцаарай.

Бадам бүсгүйн яриа

Би өвөө эмээ дээрээ өссөн юм. Өвөө бүхнийг чаддаг, их ухаантай сүрлэг хүн гэж би багаасаа бодсоор өдийг хүрсэн. Миний аав ээж хоёр ч түүний үг, заавтрыг зөрчдөггүй, хэлсэн бүхэнд нь дуулгавартай ханддаг байлаа. Ер нь манай гэрийнхэн бүгд л түүний үгийг дагаж хэвшсэн юм. Өвөөгийн хэлснээс хэн нэгэн зөрвөл бөөн зөрчил үүсэх нь тэр. Яаж ч байсан өвөөгийн зөв болж бусад нь буруудаж асуудал дуусдагсан. Өөрсдөө өвөөгийн хамааралд амьдарч байсан аав ээж хоёр минь надад итгэл төрүүлэх нь бүү хэл намайг яаж хайрлахаа ч мэддэггүй байсан байх. Өвөө шиг ухаантай хүмүүсийн саналыг дагаж амьдрах ёстой гэсэн итгэл надад баттай суусан юм. Гэтэл би яагаад байнга бусдын аяыг дагаж байдаг юм болов оо? Бусадтай адил санаж бодсоноо зоригтой хэлж сурахсан гэсэн хүсэл саяхнаас төрөх боллоо. Олон жил бусдын амыг харж, бусдыг шүтэж ирсэн болохоор яахаа мэдэхгүй юм. Үүнээсээ болоод зарим үед ихэд цухалдах боллоо.

Харилцан ярилцах асуултууд

1. Бадам яагаад ийм зантай болсон гэж та бодож байна вэ?
2. Бадамын өвөө ямар зантай хүн бэ?
3. Бадамын аав ээж нь яагаад түүний өвөөгийн хамааралд амьдрах болсон бэ?
4. Залуучууд бусдаас хамаарах хамаарлаа багасгахын тулд амьдралаа хэрхэн зохицуулах нь зүйтэй гэж та үздэг вэ?
5. Бадам сүүлийн үед яагаад цухалдах болсон бэ?
6. Та хэрвээ Бадамын оронд байсан бол яах вэ?

Гэр бүлийн гишүүд хоорондоо эелдэг найрсаг харилцаатай байхын ач тус:

Гэр бүлийн гишүүд хоорондоо эелдэг найрсаг харилцсанаар аливаа асуудлыг амар хялбар аргаар шийдэх боломжтой. Нэг нэгийгээ хүндэтгэснээр гэр бүлд халуун дулаан уур амьсгал бий болж, бусдад нөлөөлж ч болно. Хүн болгон төгс зүйл хийж гүйцэтгэж үл чадна, тиймээс чаддаг нэгийгээ хүндэтгэж, түүнээс суралцах ёстой.

Гэр бүлийн гишүүд бие биеэ харилцан хүндэтгэж, ямар нэгэн тус дэмд талархаж, баярлаж байх нь маш чухал. Өөрийн алдаагаа ухаарч, түүнийгээ засах хэрэгтэй.

Алдаа дутагдлаа хүлээн зөвшөөрч, засахыг хичээгээрэй. Үүний тулд сүүлийн нэг сард өөрийн гаргасан алдаагаа жагсаан бичээд, хэрхэн засах төлөвлөгөө гаргаарай.

2.6.2.Өөр хоорондоо ярилцдаг байх

Ярилцахдаа юунд анхаарах хэрэгтэй вэ?

Өнгөрснийг байнга сөхөж ярьснаар үл ойлголцол улам бүр нэмэгддэг тул ирээдүйд хэрхэх тухайгаа ярилцах нь үр дүнтэй байдаг.

Харилцан бие биедээ буулт хийхгүй бол ярилцлага үр дүнд хүрэхгүй. Тиймээс нэн тэргүүнд өөрийн гэмийг олж хараад харилцан буулт хийж ярилцвал үр дүнтэй болно.

Гэр бүлийн гишүүдийн харилцаанд хүүхдүүд эцэг эхийнхээ шийдвэрийг хүндэтгэж сурах, хүлээн зөвшөөрөх, өөрийн үзэл бодлоо зөв хандлагаар илэрхийлж сурах нь чухал үүрэгтэй.

Эцэг эх хүүхдийн харилцаа

Эцэг эх, хүүхдийн харилцаа нь гэр бүлийн тогтолцооны чухал хэсэг бөгөөд хүүхдийн нийгэмшлийн, сэтгэцийн хөгжилд чухал нөлөө үзүүлдэг. Эцэг эхийн зүгээс хүүхдийн хүсэл сонирхлыг хүлээн авч хүүхдийнхээ хэрэгцээ шаардлагыг хангах үүрэгтэйгээс гадна хүүхдийн тусгаар бие даасан байдлыг аль болох дэмжих хэрэгтэй.

Дасгал 1

Гэр бүл, ах дүү нарынхаа харилцааг илүү халуун дулаан, бат бэх байлгахын тулд чи юу хийж чадах вэ? Санал бодлоо хуваалцаарай.

Дасгал 2

Гэр бүлийн гишүүд бие биеэ сонсож, хүндлэхийн ач тус, үл хүндэлсний хор уршиг тус бүрээр нэг нэг жишээ гаргаж тайлбарлаарай.

- Гэр бүлийн гишүүд бие биеэ харилцан сонсож, хүндлэхийн ач тус юу вэ?
- Гэр бүлийн нандин харилцаа нь бие биеэ хүндэтгэхэд оршино. Иймийн учир бие биеэ харилцан сонсож, хүндэлснээр тухайн гэр бүл хамгийн аз жаргалтай болдог.
- Гэр бүлийн гишүүд бие биеэ харилцан үл хүндэлсний хор уршиг юу вэ?
- Гэр бүлийн гишүүд харилцан буулт эс хийвэл эв найрамдалгүй гэр бүл болж хувирна. Ингэснээр салалт, гэр бүлийн хүчирхийлэл үүсэж, түүний шууд хохирогч нь хүүхэд болж хувирдаг хор уршигтай.
- Гэр бүлийн гишүүд бие биеэ харилцан сонсож, хүндлэхийн ач тус юу вэ?
- Гэр бүлийн нандин харилцаа нь бие биеэ хүндэтгэхэд оршино. Иймийн учир бие биеэ харилцан сонсож, хүндэлснээр тухайн гэр бүл хамгийн аз жаргалтай болдог.
- Гэр бүлийн гишүүд бие биеэ харилцан үл хүндэлсний хор уршиг юу вэ?

Гэр бүлийнхээ гишүүдтэйгээ халуун дотно ярилцаад үзээрэй. Жишээ нь: “Аав аа, ээж ээ! Таны ажил амжилттай сайн байгаа биз дээ?”, “Та ажил дээрээ ядрав уу?”, “Өнөөдөр манай ангид хөгжилтэй үйл явдал болсон шүү” гэх мэт яриа өрнүүлж болно. Үр дүнд нь тэд чамтай яаж харилцаж байгааг ажиглан, тэмдэглэл хөтлөөрэй.

2.6.3. Гэр бүлийнхнийгээ хүндэлдэг байх

Гэр бүлийн гишүүд буюу эцэг эх, ах эгч, дүү нарынхаа ач тусыг хүндэтгэж сурах, улмаар гэр бүлийн халуун дулаан уур амьсгал бүрдүүлэхэд би өөрөө ямар үүрэг оролцоотой байх вэ?

Гэр бүлийнхнийхээ ачийг санаж, хүндэлснээр гэр бүлд эерэг уур амьсгал, эелдэг найрсаг харилцааг бий болгохоос гадна бусад хүмүүстэй ч үргэлж найрсаг харилцдаг дадал хэвшил суух ач холбогдолтой.

Жишээ нь: Аягатай хоол авч өгсөн ч, аяга тавгаа угаасан ч, гэр бүлийнхнийгээ хүндэлсэн хайрласан сэтгэлээр тухайн ажлыг хийвэл гэр бүлийн найрсаг харилцааг бий болгоно. Харин хийж буй ажилдаа түүртсэн, дургүйцсэн, бухимдсан байдалтай байх нь гэр бүлийнхнийхээ сэтгэлийг тавгүйтүүлдэг гэдгийг мартаж болохгүй.

Дасгал 1

Дараах хүснэгтэд бичсэн мөр бүрийн ард тохирох жишээг бичиж тайлбарлана уу.

Хүснэгт 43

Гэр бүлийн эцэг эх нь хүүхдүүддээ, ах эгч нь дүүдээ хэрхэн хандах хэрэгтэй вэ?	*Жишээ*
Хүүхдийг хэт эрхлүүлэхгүй байх Аливаа асуудалд учрыг нь маш тодорхой тайлбарлаж өгдөг байх Гэр орны ажлаас эхлээд улс нийтийн ажил үйлсэд зүтгүүлэн хүмүүжүүлэх Бусдын ач тусыг үнэлж, хүндэтгэж сургах	

Дасгал 2

Дараах бичвэрийг уншаад, асуултад хариулж бичээрэй.

Эцэг эхийн ач тус

Хүн бүхэн эхээс, ээжээсээ төрсөн. Ээжийгээ үргэлж сайнаар дурсан, жаргах, зовлонтой мөч бүрийдээ ээжийгээ санаж байх нь сэтгэлийн буян юм. “Эхийн ачийг үр хүүхэд нь өдөрт 7 удаа сана” хэмээх сургаал бий. Бид аливаа аюулаас айж цочихдоо “Ээж ээ!”, “Ижий минь” гэж дуудан уулга алдан аврал эрдэг. Энэ хорвоо дээр хүнд хамгийн ихээр ач тусаа өгдөг нь төрсөн эцэг эх байдаг билээ. Гэхдээ эцэг, эхчүүд үр хүүхдээсээ хэзээ ч ач тус үзүүлснийхээ төлөө шан харамж, нэхдэггүй, асар их буянтай ачтанууд юм. Эх хүний хайр агуу байдаг тул үр хүүхдийн төлөө зүтгэж, ямар ч гэм хор байсан уучлахад бэлэн байдаг.

Харин эцгийн хайр “Хал нь гаднаа, хайр нь дотроо” байдаг, тэд хатуу ширүүн ч, үр хүүхдээ гэсэн чин сэтгэлээр хүүхдийнхээ төлөө юу ч хийхэд бэлэн байдаг.

1. Ээжийнхээ ачийг ямар үед хамгийн их санадаг вэ?
2. Эцгийнхээ ач тусыг юутай зүйрлэж болох вэ?
3. Эхийнхээ ач тусыг юутай зүйрлэж болох вэ?
4. Эцэг эхдээ талархсанаа яаж илэрхийлдэг вэ?
5. Эцэг эхийнхээ ачийг яаж хариулна гэж боддог вэ?

Эцэг эхийн ач тусыг үнэлж, тэдэнд баярласан талархсанаа үргэлж илэрхийлж байгаарай.

Дасгал 3

Гэр бүлийн гишүүд өөрт чинь яаж тусалж байсныг тунгаан бодож бичээрэй.

1. Гэр бүлийн гишүүдийн чамд хүргэсэн ач тусыг жагсаан бичих

   Ахмад настан..........................

   Эцэг эх..........................

   Ах, эгч..........................

2. Яагаад чамд тусалсан гэж бодож байна вэ?

   ....

3. Гэр бүлийнхний чинь хүргэсэн тус дэм чиний амьдралд яаж нөлөөлсөн бэ?

   ....

Дасгал 4

Дараах хүснэгтийг гүйцээгээд, бие биедээ танилцуулаарай.

Хүснэгт 44

Гэр бүлийн гишүүд бусдынхаа ач тусыг үнэлж, хүндэтгэж сурснаар халуун дулаан уур амьсгалыг бүрдүүлж гэр доторх хамгийн зөв хандлага тогтоно. Ингэснээр тухайн өрх айлд хүүхэд өсөж торних хамгийн зөв орчин бүрэлдэн бий болдог юм.	Гэр бүлийнхний бие биеэ үгүйсгэсэн байдал нь ирээдүйд бусдыг үл хүндэтгэсэн, нэг үгээр хэлбэл муу иргэн болж төлөвшихөд хүргэдэг. Мөн хэн нэгийнхээ ач тусыг үл санах нь тухайн гэр бүлийн салалтын нэг шалтгаан болдог.

Ээж, аав, ах, дүү нартаа талархлаа илэрхийлж, өөрийн гараар ямар нэгэн бүтээл хийж бэлэглээрэй.

2.6.4. Гэр бүлийнхнийхээ ач тусыг санадаг байх

Гэр бүлийнхнээ хүндэлдэг байхын тулд тэдний гэмийг биш, өөрт үзүүлсэн ачийг санадаг байх хэрэгтэй.

Гэр бүлийн гишүүд харилцаагаар дамжуулан бие биедээ хайр халамж, хүсэл, хэрэгцээ, шаардлага зэргийг илэрхийлж байдаг. Гэр бүлийн эвтэй найрамдалтай харилцааг эн тэргүүнд тавих нь тогтвортой, бат бөх гэр бүл болж, оршин тогтнохын үндэс суурь юм.

Сэтгэл хангалуун, аз жаргалтай гэр бүрийг цогцлоон бүтээхэд эцэг эхийн үүрэг оролцооноос гадна миний зан харилцаа, тусламж, гэр бүлээ гэсэн сэтгэл нэн чухал үүрэг гүйцэтгэнэ.

Миний эрхэмлэх зүйл

Бүдүүвч 9.

- Үр хүүхдэд эцэг эхийн асрал, халамж нэн их. Иймээс эцэг эх, гэр бүлийнхнийгээ асарч тэтгэсний ач тусыг өдөр бүр санаж байгаарай. Эцэг, эх, ахмад настнууд чинь үр хүүхдээ нялх балчир цагт нь хайр, энэрлээр асарч тойлсон шиг үр хүүхдүүд нь эцэг эхээ, ахмад настнаа асран халамжилж явах хэрэгтэй.
- Хүний эрхэм сайн чанар гэр бүл болон бусдын тусламжтайгаар бий болдог.
- Ач тусыг санаж, асрах нинжин сэтгэлтэй байснаар бидэнд ухаарал, эрч хүч, халуун дотно харьцаа, эв нэгдэл бий болно.
- Бусдын ач тусыг санах нь харилцааны хувьд хамгийн үнэ цэнтэй хандлага юм.

БУСДАД ТУСЛАХЫН УТГА УЧИР

Хүмүүн бидэнд жаргал, зовлон ээлжлэн ирдэг. Тиймээс хүн хүнээ түшиж амьдардаг жамтай. Бусдын тусыг хүртэлгүй дан өөрийн хүчээр яваа хүн энэ хорвоод байхгүй юм. Өгөө, аваа тэнцэж байдаг энэ хорвоод өгөх сэтгэлийг эрхэм болгож, бусдын ач тусыг үргэлж санаж байх учиртай.

Хүмүүст туслах тусч сэтгэлтэй байна гэдэг нь хүн чанартай байгаагийн хамгийн сайхан өнгө төрх байдаг. Хүний эрхэм нандин чанарууд дотроос “ӨГЬЕ, ТУСАЛЪЯ” гэсэн сэтгэл нэн буянтайд тооцогддог билээ.

“Өрөөлд тусалснаар өөрт буян хурж, амны хишиг арвижна” хэмээн монголчууд бэлгэшээдэг.

Дасгал 1

Гэр бүл болон бусдын ач тусыг санаж, аливаа асуудалд арга эвээр хандах хэрэгтэй. Бусдад тус дэм болоход их багын хэмжээ нь чухал биш. Иймээс гэр бүл, хамаатан садан, найз нөхөд болон зовж, зүдэрсэн хүмүүсийг алагчлалгүй шаардлагатай үед нь цаг алдалгүй тусалж байя.

Монгол ардын “Тэнүүн явахад тэмээгээр тусалснаас тэвдэж явахад тэвнээр тусал” гэсэн сургаал үгийн утгыг тайлбарлан ярилцаарай.

Дасгал 2

Өөрийн амьдралын арван наснаас аравдугаар анги хүртэлх жилүүдийг үечлэлээр авч үзээрэй.

1. Тухайн жилийн үе тус бүрд өөрийн эцэг эх, гэр бүлийн ахмад гишүүдийн ачтай, тустай зүйлсийг хүн бүр дээр тунгаан бодоод, жагсаан бичээрэй.

2. Бичвэрээ дуусгаад тэднийхээ ачийг бага ч атугай хариулах өөрийнхөө хийж чадах 3 зүйлийг бичээрэй. Хэзээ ч мартахгүйгээр тогтоож аваарай.

Жишээлбэл: Гэр бүлийнхэн минь сургуульд хүргэн өгч, гэрийн даалгавраа хийхэд минь тусалж, хоол бэлдэж, хувцас угааж, мөн халаасны мөнгө өгч байсан...... гэх мэт.

Зураг 43.

Дасгал 3

Заримдаа эцэг эх чинь хатуу ширүүн ханддаг ч амьдралын бүхий л цаг үед тэдний үзүүлсэн ач тус маргах аргагүй их гэдгийг ухаарч аваарай.

Мөн тэдэнд тулгарсан санаа зовнидог асуудлыг олж харахыг хичээж, хамтдаа шийдэх арга замыг эрэлхийлж, төлөвлөгөө боловсруулаарай.

Дасгал 4

Дараах асуултад хариулж ярилцъя.

1. Гэр бүлийнхнийхээ ачийг санаж байгаагаа хэрхэн илэрхийлэх вэ?

Сэтгэлд зохистойгоор хандах, энхрийлэн асрах, нинжин сэтгэл гаргах зэргээр өөртөө дадал олгож байгаа зөв үйл бүхэн хэн нэгний ач тусыг хариулж байгаа хэрэг юм.

Тэдний гэмийг биш, өөрт үзүүлсэн ачийг санах нь байвал ачийг хариулж байгаагийн нэг илрэл мөн.

2. Гэр бүлийнхнийхээ ачийг эс санахын хор уршиг юу вэ?

Бусдын ач тусыг мартвал чамд итгэх итгэл алдарч, улмаар чамайг буруугаар ойлгож, үл хүндэтгэх болно.	*Бусдын ачийг санаж, хариулдаггүй хүний ажил үйлс өөдрөг, бүтэмжтэй байх нь ховор.*

Аливаа хүн оршин тогтнох, нийгэмд байр сууриа эзлэх, ажил мэргэжилдээ амжилт гаргах нь гэр бүлийн суурь хүмүүжлээс шууд шалтгаалдаг. Бат бөх, хайр халамжаар дүүрэн гэр бүлийг бүтээхийн тулд тэднийхээ ач тусыг үргэлж санаж явах ёстой юм.

2.6.5. Маргаан зөрчил гарахад бусдыг уучилдаг байх

Маргаан зөрчил юунаас болж үүсдэг вэ?

Аливаа зүйлийг өөрийнхөө хүссэнээр байлгах гэсэн тэмцэл нь өөр үзэл бодолтой хүмүүстэй зөрчилдөх, маргалдах шалтгаан болдог. Тиймээс маргаан зөрчил гарвал эхлээд “Би л буруутай” гэж өөрийн бурууг тогтоох, нөгөө хүн буруутай байсан ч ачийг нь санан уучилдаг байх хэрэгтэй. Ер нь бусдад, ялангуяа гэр бүлийн ахмад гишүүддээ зэмлүүлэх нь их хувь заяа юм шүү, “Намайг зэмлэх ахмадууд байгаа нь ямар сайхан хэрэг вэ?” гэдгийг бодож тунгаах нь чухал. Эс бөгөөс бусдын сайн санаж хэлсэн зэмлэл шүүмжлэлийг үл тоомсорлон, биеэ тоож, улмаар алдаа эндэгдэлд хүрэх гэмтэй.

Бусдыгаа уучлах сэтгэлийг хэрхэн өөртөө бий болгох вэ?

Хоорондоо муудалцаж, маргаж байгаа хүмүүс ихэвчлэн ухаан санаагаа алдаж, өөр өөрсдийнхөөрөө зүтгэн, нэг нэгээ ялах гэсэн мунхаг сэтгэлд автагддаг. Энэ үед аль нэгэн нь “Уучлаарай” гэх ганцхан үг хэлэхэд л нөхцөл байдал орвонгоороо эргэж, аль аль нь тайтгаран, харин ч дор дороо гэмшиж эхэлдэг. “Энэ хүн өөрөө аз жаргал, амар амгаланг хүсэж байгаа тул би уучлах хэрэгтэй. Энэ хүн буруу сэтгэлд автаад өөрийгөө барьж дийлэхгүй байгаа учир маргаан зөрчил гаргаад байна, тиймээс би уучлах хэрэгтэй.” гэж бодох нь уучлах үндэс болно.

Уучлахгүй байх нь ямар үр дагавартай вэ?

Дээр хэлснээр, хүмүүс өөр өөрийнхөөрөө зүтгэж маргаан үүсдэг, хэн нэг нь нөгөөгөө уучлахгүй бол маргаан улам даамжирч, илүү хатуу нүгэл үйлдэхэд хүргэдэг учир өөрийнхөөрөө зүтгэх сэтгэлийн хүсэл шунал, уур омгоо дарж бусдыг уучлах сэтгэлийг үүсгэх хэрэгтэй. “Уучлаарай” хэмээн хэлж байгаа хүний чин сэтгэлийг ойлгож үнэлж чаддаг байх, уучлалыг хүлээж авах өгөөмөр сэтгэлтэй байх нь нэн чухал.

Хэрвээ таны уур ихэд хүрээд “Уучлаарай” гэх үгийг яагаад ч хэлж чадахгүй байвал яах вэ?

“Би яагаад ч уучилж чадахгүй” гэж бодох нь өөрөө зовж шаналахын үндэс болно. Тиймээс “Надад сэтгэлийн зовлон шаналал болж байгаа энэ зүйлийг би л зогсоож чадна” хэмээн бодоод уучлах хэрэгтэй. Хэдийгээр энэ нь бусдын тусын тулд биш, өөрийнхөө тусын тулд хэлж байгаа үг ч, зовлонгоос ангижрахыг хүсвэл эхлээд өөрийгөө бодож, дараа нь аяндаа бусдыг бодох жинхэнэ агуу “бодь сэтгэл” үүсгэх нөхцөл бүрддэг байна.

Яагаад заавал бусдын төлөө уучлах хэрэгтэй вэ?

Зөвхөн өөрийнхөө амар тайван байдлыг бодоод уучилсан байлаа гэхэд, далд гомдол өөрт үлддэг, тэрхүү гомдол нь бас л далд зовлон болдог учраас, өөрийнхөө төдийгүй бусдын амар амгалан байдлыг бодож уучилсан сэтгэл нь өөрийн ч, бусдын ч сэтгэлд далд гомдол, сэтгэлийн далд зовлон үлдээдэггүйгээрээ агуу бодь сэтгэлийн үндэс болно. Бодь сэтгэлийн үүднээс уучлах чанар ганц удаагийн үйлдлээр биш, олон удаагийн үйлдлээр дадаж хэвшдэг. Тиймээс, хүүхдүүд та бүхэн алхам тутамдаа хүмүүсийн алдаатай үйлдлийг бусдын тусын тулд уучилж сурах хэрэгтэй.

Дасгал 1

Хариултын аль нэгийг сонгож, яагаад энэ хариултыг сонгосноо тайлбарлан бичнэ үү.

Балчир дүү чинь дөнгөж сая чиний угаасан шалан дээр ууж байсан юмаа асгаж, идэж байсан талхны үйрмэгээ унагасан байвал чи яах вэ?

1. “Яаж байна аа, чи” хэмээн уурлана.
2. “Зүгээр ээ, санаа зоволтгүй” гэж тайтгаруулаад шалаа дахин арчина.
3. “Шалан дээр хоол ундаа асгаж болохгүй!” хэмээн учирлан тайлбарлана.
4. “Энэ чинь учир мэдэхгүй балчир хүүхэд шүү дээ!” хэмээн бодно.
5. “Чи өөрөө шал угаа!” хэмээн шаардана.

Дасгал 2

Дараах сургаал үгийн утга санааг тайлбарлан бичээрэй.

Уурлавал дүлийрнэ
Уучилбал эвлэрнэ

Дасгал 3

Дараах эхийг уншаад дараах асуултын дагуу ярилцаарай.

“Өнгөрсөн амьдралдаа тохиолдсон явдлаас сэтгэлийн сэвтэй болж хоцорсон хүмүүсийн хувьд сэтгэлийнхээ зовлонг гадагш гаргалгүй удаан хугацаагаар дотроо хадгалбал, мэдсэн мэдээгүй тэр нь хэзээ нэг цагт биеийн элдэв өвчний үүсвэр болох аюултай. Үүнд өнгөрсөн амьдралдаа хүчирхийлэлд автсан хүмүүсийг ч хамааруулж байгаа. Хэрэв ийм нөхцөл байдалтай хэн нэгэн хүн бусдад түүнийгээ ярьж гадагш гаргах юм бол сайн байдаг. Харин уур мэтийн зүйлийг чадахынхаа хэрээр багасгаж байхгүй бол улмаар уур хилэнд дадаж, улам илүүууртай болдог гэдгийг бид бүхэн бодит амьдралаасаа мэдэж чадна. Ахин дахин дадуулсаар байгаад бүр сүүлдээ өчүүхэн төдий асуудлыг ч хүлцэх чадалгүй огцомууртай нэгэн болж хувирна. Уурыг хорих, багасгах аргад урт удаан хугацаагаар шамдах юм бол сүүлдээ хэдий том асуудалтай тулгаравч, тухайн зүйл уурыг чинь хөдөлгөж чадахгүй тийм хэмжээнд хүрч чадна”.

(XIV Далай лам Данзанжамц. Уур тэргүүтэн хорт сэтгэлтэй тэмцэхүй. УБ 2007)

Асуулт:

1. Таныг бухимдуулж байгаа зүйлийг уураар шийдэж болох уу?
2. Уур хүргэмээр маш том асуудал үүсвэл яаж уурлахгүй байх вэ?
3. Ямар ч том асуудал үүссэн хэзээ ч уурладаггүй хүн болж болох уу?

Дасгал 4

Дараах хоёр бичвэрийг уншаад, утга санааг нь учир шалтгааны үүднээс тайлбарлан ярилцаарай.

Уурын шаналал нь зүрхэн дотроос түлэх галт халуун нүүрс лугаа адил юм. Уур нь үзэсгэлэнтэй сайхан хүнийг муухай, аймаар болгодог. Саяхан л амгалан, тайван сайхан байснаа бүхлээрээ өөрчлөгдөн харанхуй, муухай, аймаар болж хувирдаг.

Уурын эрөндөг (эм) бол тэвчээр юм. Гэвч уурлаж байгаа хүн тэвчээрийн тухай юм уу, уурын гэмийг санах чадваргүй бөгөөд харин уураас болж учирсан өөр нэгэн гэмийг санаж, тэвчээрийг хадгалах хэрэгтэй.

(Зопа Ринбүчи. Зовлонг амгаланд урвуулахуй. УБ.2003)

Дасгал 5

Дараах үгийн утгыг илэрхийлсэн нэг жишээ бичнэ үү.

Уучлал нь дайснаа ялж байгаа агуу ялалт.

Аливаа маргаантай асуудал үүсвэл уурлаж бухимдах биш, харин яагаад ийм асуудал үүссэн учир шалтгааныг тогтоож, өөрийн гэмийг хүлээж, бусдын гэмийг уучилж сурцгаая.

Дараах эхийг гэр бүлээрээ уншаад, хүн бүр жишээ гарган ярилцаарай.

“Уур нь сэтгэлийн тодорхой чанарыг бүрхэгдүүлэн, өдөр тутмын амьдралыг амгалангүй болгодог. Таны биеийг хорлож, амь насанд ч аюул хүргэж болох юм.Ууртай байх үед та өөртөө аюул зовлонг мэдрэх бөгөөд бусдад та айдас, аюул учруулдаг. Та өөрийн болон бусдын амгалан, эд зүйлийг устгах аюулыг заналхийлдэг. Та бусдын бие, сэтгэлийг хорлож, амийг нь хөнөөх ч аюултай байдалд ордог. Та хүчтэй уурласан байх үед хорлол хөнөөл үлдээхээс өөр юу ч болдоггүй. Уурлуулсан зүйлээ шууд л устгахыг хүсдэг. Нэгэнт энэ бодол төрсөн үе ганц агшинд л нөгөө амьтан ба хүнийг хорлож, бүр амийг хөнөөдөг. Удаж сааталгүй ердөө ганц агшинд болж өнгөрдөг”. *(Зопа Ринбүчи. “Зовлонг амгаланд урвуулахуй”. УБ.2003)*

2.6.6. Өөрөө эхэлж уучлал хүсдэг байх

“Хүн өөрөө өөрийгөө ялмагц бусдыг буруутгахаа больдог” *(Л.Н.Толстой)*

Уучлал хүсэхийн ач тус

Доктор Вортингтоны хийсэн судалгаагаар хүмүүс таагүй сөрөг мэдрэмжээ ярих үед тэдний зүрхний цохилт нь түргэсэж байжээ. Бусдыг уучилж чаддаг хүмүүст шалтгаангүйгээр өвдөх, сэтгэл гутрах шинж тэмдэг болон үхлээс айх айдас бага бөгөөд амьдралдаа сэтгэл хангалуун байдаг гэсэн судалгаа гарчээ. Түүнчлэн уучламтгай хүмүүсийн эмийн хэрэглээ бага, бат бөх унтдаг төдийгүй уучлах нь сэтгэл зовнил бухимдлын түвшинг бууруулдаг гэсэн үзүүлэлт гарчээ.

Хүмүүс “Тэр уучлалт гуйгаагүй учир би уучлахгүй” гэсэн байдлаар хандах нь элбэг байдаг. Энэ нь үргэлж хорсол, үзэн ядалтыг тээж өөрийгөө болон бусдыг хохирогч болгож байгаа хэрэг юм. Уучлал гэдэг нь нөгөө хүн уучлал гуйгаагүй ч үзэн ядалт, хорслыг тээж явахгүй гэсэн үг юм. Доктор Тодд хэлэхдээ “Хэн нэгэн намайг гомдоох үед би шударга ёсыг хүсдэг, харин би хэн нэгнийг гомдоох үед өршөөл үзүүлэхийг хүсдэг” гэжээ.

Дасгал 1

1. Бусдыг уучлах нь чамд ямар ач тустай вэ?
2. “Аливаа хүнийг уучлахгүй байх нь тэднийг бус өөрийгөө шийтгэж байдаг” гэдгийг нотлон бичээрэй.
3. “Хүмүүс тэр уучлалт гуйгаагүй учир би уучлахгүй гэсэн байдлаар хандах нь элбэг байдаг. Улмаар үргэлж хорсол, үзэн ядалтыг тээж өөрийгөө болон бусдыг хохирогч болгон амьдарсаар байгаа хэрэг юм.” гэсэн өгүүлбэрийг тайлбарлаарай.
4. Дараах тодорхойлолтуудтай санал нийлэх үү? Үзэл бодлоо илэрхийлээрэй.

Хүснэгт 45

№	Тодорхойлолт	Санал нийлнэ /+/ Санал нийлэхгүй /-/	Тайлбар
1	Уучлалт өнгөрснийг өөрчлөхгүй ч сайхан ирээдүйг бүтээдэг.		
2	Бусдыг уучлахгүй бол та насан туршдаа өөрийн амьдралыг уур хилэн, харуусал, гунигтайгаар харах болно.		
3	Уучлал гэдэг нь бусдын буруу үйлдлийг хүлээн зөвшөөрөхийг хэлнэ.		
4	Түрүүлж уучлалт гуйснаараа та буруутан болохгүй.		

5. Хэн нэгнийг гомдоож байсан бол чин сэтгэлээсээ уучлал хүссэн захидал бичээрэй.

Дасгал 2

Дараах асуултад хариулна уу.

Зураг 44.

1. Ямар нэгэн алдаа гаргахад чинь уучлах хүн чамд байдаг уу? Тоочин бичээрэй. Яагаад чи тэднийг уучилж байгаа вэ?

2. Аав ээж, гэр бүлийнхэнтэйгээ маргалдсаны дараа үгээр биш үйлдлээрээ уучлал гуйж байсан тохиолдол байдаг уу? Ямар үр дүн гарсныг нь бичээрэй.

Уучлал гуйх нь хүчтэйн шинж

Бусдыг уучлах чадвар нь хүний маш том давуу тал юм. Уучилж чадах нь хүчтэйн шинж. Зүрх сэтгэлээр урсаад өнгөрсөн таагүй бүхнийг уучлах сэтгэлийн тэнхээтэй байх хэрэгтэй. Хэтийдсэн доромжлолыг ч уучлан өнгөрөөх сэтгэлийн хаттай хүн өөрийгөө бага зовооно. Уучилж чадсанаар юу ч алдахгүй, харин ч угтан ирэх улангассан дайралтаас биеэ хамгаалан, сэтгэл түйвээх хорлолыг холдуулж, хожихын дээдээр хожно. Сэтгэлийн тэнхээгүй сул дорой хүн уучлах чадваргүй. Уучилж чадаагүйнхээ төлөөсийг сэтгэлийн хүнд дарамтан дор өнө удаан төлөх болдог нь харамсалтай. Уучилж чаддаггүй зуунги хүн уур бухимдал, гомдол хорслын гав гинжээр сэтгэлээ баглан хүлж, өөрийгөө тамлан зовооно. Уур хилэн хүнийг араатан болгоно. Инээд хөөр хүн хэвээр байлгана. Уур цухалдаа багтаж ядан, араатан дүрд хувилж байснаас уучилж, инээд хөөрөндөө умбан, хүн төрхөндөө буцаж ор. Хайртай хүмүүстэйгээ сайхан дурсамжаа хуваалцан, жаргалтай инээмсэглэн сууж байх чухам аз жаргал билээ.

Дасгал 3

1. Өнгөрсөнд хийсэн ямар нэг үйлдэлдээ өөрийгөө буруутгаж зэмлэдэг үү? Уур чинь хүрдэг үү?
2. Цаг хугацааг ухрааж, яг тэр мөчид очоод хийсэн алдаагаа залруулахсан гэж боддог уу?
3. Алдаа бүрээ засах боломж нь уучлал гуйх гэдгийг жишээгээр батлаарай.
4. Дараах өгөгдлийг өөрийн бодлоор гүйцээн бичээрэй.

Хүчтэй хүн →
- Буруугаа ухаарна.
- Эгэл даруухан байна.
- Бусдыг уучилна.
- ....
- ....
- ....

Бүдүүвч 10.

Дасгал 4

1. *Хэн нэгэн таны итгэлийг алдахад уучлах уу? Дотнын харилцаагаа үргэлжлүүлж боломж олгох уу?*
2. *Бусдыг уучилснаар ямар ямар эерэг үр дүн гарах вэ?*

Уучлалт хүсэх нь тохиролцооны нэг хэсэг биш

Танаас болж буруутгагдсан хүн танд ямар ч өргүй. Тэд таныг сонсох ч албагүй. Таныг уучлах ч ёсгүй. Танд дургүй хэвээр үлдэж болно. Ийм зүйл байж л байдаг. Тэд таны үгийг сонсох албагүй. Тэдний хувьд та аймшигтай хүн байжээ. Тэд ч ингэж бодох эрхтэй. Бүр үүрд ингэж бодох ч эрхтэй. Хэн ч танд нөхөрлөлийн өр ширгүй. Үүний адилаар таны уучлалыг хүлээж авах өргүй. Хэрэв таныг өдөр бүр уучлалт гуйгаад байхад *"Үгүй ээ, би чамайг уучлахгүй гэж хэлж ч болно."* Ингэлээ гээд та насан туршдаа уучлалт гуйх ёстой юм биш. Тэд зүгээр л таныг өршөөхөөс татгалзаж байгаа юм. Та буруу зүйл хийжээ. Тэд таны эрхийг зөрчиж, та болон таны дотнын хүмүүст аюул учруулаагүй бол танд дургүйцэх эрхтэй.

Та уучлалт гуйх хэрэгтэй болохоор л гуйж байгаа юм. Үүнд нөгөө хүн нь хүлээж авах эсэх нь хамаагүй.

Дасгал 5

Дээрх эхтэй санал нийлж байна уу?

1. *Буруу зүйл хийсэн хүнээс харц буруулж явахын оронд уучлалт гуйх нь хэцүү боловч хамаагүй дээр.*
2. *Түрүүлж уучлал гуйх нь ямар эерэг нөлөөтэй вэ?*

Уучлал гуйх арга тус бүрийг өөрт тохиолдсон жишээгээр нотлоорой.

Уучлалт гуйх аргууд:

1. Нүүр лүү нь эгц хараад, уучлалт гуйх;
2. Харилцагчийнхаа сэтгэлд бүрэн нийцүүлэх;
3. Уучлалт гуйхаас илүү харилцагчийнхаа үгийг сайтар сонсох;
4. Өөрийнхөө бурууг ухаарах;
5. Уулзахад хэцүү байгаа бол уучлалт гуйсан захидал бичих;
6. Олон удаа уучлалтыг гуйх хэрэггүй;
7. Эцэг эх ч гэсэн хүүхдээсээ уучлалт гуйх;
8. Уучлалтын үр дүнд эрх чөлөөтэй болж зовлонгоос ангижирна.

Уучлалт гуйх нь хамгийн том соёл. Өнөөгийн нийгэмд бидэнд хамгийн их үгүйлэгдэж байгаа зүйл бол уучлах, уучлалт хүсэх юм.

2.6.7. Уурлаж уцаарласан нэгэнд хүлээцтэй хандаж, ярилцаж ойлголцох

Уурлаж байгаа хүнтэй яаж харьцах вэ?

Нэг нь уурлаж уцаарлан буруу сэтгэлд автчихсан байгаа үед өөдөөс нь улам сөрж маргаад байвал нөхцөлийг улам хүндрүүлж байгаа юм. Жишээ нь: Гэр бүлийнхэнтэйгээ маргах үед хоорондоо сөргөлдөх нь маргааныг улам даамжруулдаг. Харин уурлалгүйгээр тайван байж, сэтгэлийг нь тайтгаруулах хэрэгтэй. Тайтгаруулна гэдэг нь “Өөрийн чинь хэлээд байгааг хүлээн зөвшөөрлөө гэсэн үг биш, одоо түр тайвшир, хэдүүлээ эргээд нэг ярилцъя, өөрийн чинь санааг ойлголоо, бас аргагүй юм байна” гэх мэт байр сууринаас тайван, хүлээцтэй хандана гэсэн үг. Тайвширсны дараа ярилцаж, ойлголцдог байх хэрэгтэй. Тайвшраагүй тохиолдолд ярилцахад үр дүн гарахгүй.

Уурлаж байгаа хүнтэй ярилцаж болох уу?

Уурлаж байгаа хүний өөдөөс сөргөлдөх, өөрийнхөө санааг тулгах, эсэргүүцэх нь байдлыг улам дэвэргэж, маргаан тэмцлийг хурцатгахаас өөр үр дүн гарахгүй. Иймээс дараах гурван үйлдлийг хий:

1. Уурлаж байгаа хүн эрүүлээр сэтгэх чадвараа алдсан байдаг учраас түүнд учрыг тайлбарлах гэж оролдох хэрэггүй.
2. Ус ундаагаар дайлж, амьсгалаа гүн авахыг зөвлө.
3. Түүнд тайвшрах хугацаа өг. Уурласан хүн ихэвчлэн багаар бодоход 20 минутын дараа эрүүлээр сэтгэх чадвартай болдог гэсэн судалгаа бий.
4. Хамгийн энгийн шийдлийг санал болго, эсвэл түүнтэй тодорхой өнцгөөс юм уу, тодорхой хүрээнд санал нэгдэж байгаагаа илэрхийл.

Ингээд бүрэн тайвширсных нь дараа асуудлыг нухацтай, тайван ярилцаж шийдэх хэрэгтэй.

Ямар нэг асуудлаар санал зөрж маргалдаад байвал яаж зогсоох вэ?

1. Өөрийнхөө зөв гэдгийг батлахаас илүү нөхөрлөлөө хамгаалах, дайсагнал хүчирхийлэл үүсгэхгүй байх нь чухал гэдгийг бод.
2. Тухайн үед үүссэн асуудлаа л ярь, өнгөрсөн гомдол түүх дурсах хэрэггүй.
3. Сэтгэлийн хүч тэнхээгээ барагдтал маргалдах тийм амин чухал асуудал мөн бил үү гэж бод.
4. Хэдийд ч уучлал үзүүлж маргаанд төгсгөл тавихад бэлэн бай.
5. Зүгээр л өөр өөр санаа бодолтой хүмүүс гэдгээ хүлээн зөвшөөрч, маргаанд төгсгөл тавьж сур.

Хүмүүс ихэвчлэн ямар шалтгаанаар уурладаг вэ?

Хүнийг уурлуулдаг сэтгэл зүйн шалтгааныг мэдэж байх нь уурласан хүнтэй хэрхэн харилцах аргаа олоход тусална. Хүмүүс ихэвчлэн дараах шалтгаанаар уурладаг байна:

1. Бусдын анхаарал энхрийлэл, хайр халамж, магтаал урамшил дутагдвал;
2. Өөрт байхгүй, зайлсхийдэг зан чанарыг нь бусад хүн гаргавал;
3. Урьд өмнө сэтгэлийг нь зовоож шархлуулж байсан сэдвийг хөндөж яривал;
4. Өмнө нь шийдвэрлэх гээд чадаагүй асуудлыг нь сануулсан үйл явдалтай тулгарвал;
5. Өмнө нь зовлон бэрхшээл үүсгэж байсан асуудалтай дахин тулгарвал;

Уурлаж уцаарласны хор уршгийг анагаах ухаанд юу гэж тайлбарладаг вэ?

Их уур уцаартай хүмүүс ихэвчлэн зүрх судасны өвчинд нэрвэгддэг. Хэвийн үед хүний биед байх адреналин хэмээх даавар уурласан үед маш ихээр ялгарч биеийг өвчлөлд хүргэх шалтгаан болдог аж. Мөн уурласан хүний мэдрэлийн системд их хүч үүссэнээс мэдрэлийн үйл явцыг доголдуулна. Цөсний хүүдийд чулуу үүсч ногоон өнгөтэй болох, элэг өвдөх зэрэг нь гол төлөвууртай хүний шинж байдаг. Эдгээр өвчлөлүүд аажимдаа хүний дотор эрхтнүүдийн үйл ажиллагааг хямраадаг байна.

Дасгал 1

Дээр яригдсан шалтгаануудын улмаас уурлаж байсан тохиолдлоо жишээ болгон бичиж, нөхдөдөө ярьж өгөөрэй. Дараа нь энэ бүхнээс зайлсхийх шийдлийг хамтран ярилцаарай.

Хүнийг уурлуулдаг сэтгэл зүйн шалтгаан

1. Бусдын анхаарал энхрийлэл, хайр халамж, магтаал урамшил дутагдвал;
2. Өөрт байхгүй, зайлсхийдэг зан чанарыг нь бусад хүн гаргавал;
3. Урьд өмнө нь сэтгэлийг нь зовоож шархлуулж байсан сэдвийг хөндөж яривал;

4. Өмнө нь шийдвэрлэх гээд чадаагүй асуудлыг нь сануулсан үйл явдалтай тулгарвал;
5. Өмнө нь зовлон бэрхшээл үүсгэж байсан асуудалтай дахин тулгарвал;

Дасгал 2

Уурласан хүнтэй тайвширсных нь дараа заавал ярилцах хэрэгтэй юу? Дараах хоёр тодорхойлолтыг учир шалтгааны үүднээс тайлбарлан бичнэ үү.

1. Уурласан хүнтэй тайвширсных нь дараа ярилцсанаар ойлголцол үүсч, дахин уурлах шалтгаан үгүй болно.
2. Уурласан хүнтэй ярилцалгүй орхивол, тухайн үед уур нь дарагдсан ч, далд гомдол сэтгэлд нь хэвээр хадгалагдсаар хожим дахин уурлах шалтгаан болно.

Дасгал 3

Дараах тохиолдолд хүүхдүүд та нар ямар зан авир гаргадаг вэ? Таван баг болж, баг бүр нэг нөхцөлийн талаар үзүүлбэр хийж тайлбарлаарай.

1. Даалгавраа хийлгүй багшид зэмлүүлэхдээ;
2. Гэрээ цэвэрлэсэнгүй гэж гэр бүлийнхэн чинь уурлавал;
3. Найзтайгаа хамтарч хийсэн ажлын үр дүнгээр хүүхдүүд найзыг чинь илүү магтсан бол;
4. Найз нар чинь чамайг шоолж инээлдвэл;
5. Хэн нэг хүүхдийн тоглож байсан бөмбөг айлын цонх цохиход, дэргэдүүр нь явж байсан чам руу гэрийн эзэн уурлавал;

Дасгал 4

Хэн нэгэн уурласан байвал дараах тохиолдлуудын алийг сонгох вэ? Яагаад үүнийг сонгосноо тайлбарлан бичнэ үү.

1. Яагаад уурласныг нь асууна.
2. Тайтгаруулахыг оролдоно.
3. Юу гэж хэлэхээ бодно.
4. Маргалдахгүй ажиглана.
5. Ганцааранг нь үлдээгээд явна.

Сэтгэл зүйн зөрчилтэй байдалд орсон, бие эрүүл мэндийн хувьд таагүй байгаа, ажил үүргээ гүйцэтгэхэд нь саад бэрхшээл тулгарсан, хүмүүстэй үг хэлээ олж чадаагүй зэрэг янз бүрийн учир шалтгааны улмаас хүн уурладаг. Уурласан хүнтэй маргалдан тэмцэлдэж, ялж гарахыг оролдох, эсвэл зөнд нь орхих бус, харин түүнийг тайтгарсан үед нь тайван зөөлөн өнгө аясаар яагаад уурласныг нь асууж, илэн далангүй ярилцан, хүнд байдлаас гарахад нь туслах хэрэгтэй.

Дараах хоёр асуудлаар гэр бүлийнхээ хэн нэгэнтэй ярилцаж, ямар үр дүн гарсан тухайгаа бичээрэй.

1. Хэнтэй ярилцаад, юу хийж болохыг ухаарсан бэ?
2. Хэнтэй ярилцаад, юу хийж болохгүйг ухаарсан бэ?

ХОЁРДУГААР БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

Бусад улс, үндэстнүүдээс ялгарах монголчуудын хамгийн үнэт зүйл бол өөрт байгаа зүйлээрээ бусдад харамгүй туслах гэсэн сэтгэлийн их тэнхээтэй ард түмэн юм. Өөрт байгаагаа өрөөлтэй хуваалцаж, тэдэнд сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлж, урам зориг өгч, баярлуулах, мөн сэтгэлээр унасан, бухимдсан нэгийнхээ хажууд байж, хамтдаа даван туулах аргыг хайж, өрөөлд туссан уйтгар гуниг, өөрт туссан мэтээр хүлээн авч, мэдэрч чаддаг нь монголчууд бидний уламжлалт сэтгэлгээ юм. Иргэний ёс зүйн боловсрол хичээлийн энэхүү бүлэг сэдвээр бусдад буюу эргэн тойрны хэнд ч бай миний туслалцаа заавал хэрэгтэй гэсэн сэтгэлийг өөртөө дадуулж, амьдралын хэвшил болгох нь нэн чухал юм.

Бусдад өөрийгөө зөв ойлгуулахын тулд цаг үе, нөхцөл байдалд тохируулан тайлбарлах, үг үйлдлээр зөв ойлгуулах, бусад хүнээр дамжуулж өөрийгөө ойлгуулах арга замыг хэрэглэж болно. Бусдад баярлаж, талархсанаа ойлгуулахдаа хамгийн гол санаагаа тодотгон хүндэтгэл, талархлын үгсийг ашиглан эмх цэгцтэй илэрхийлбэл уг хүний харилцааны ур чадварыг илтгэнэ.

Өөрийгөө зөв ойлгуулснаар тухайн хүнтэй ярилцах асуудлаа хурдан шийдэх, өөрийгөө таниулах, дотоод сэтгэлээ нээх, нийтэч, нийлэмжтэй хандлагаа харуулах болно. Мөн үнэнч, шударга, харилцааны соёлтой, аливаа юмны эв зүйг олдог хэн нэгнээр дамжуулан өөрийгөө ойлгуулах нь харилцааны бэрхшээлтэй асуудлыг хялбар дөхөм аргаар шийдэхэд ач холбогдолтой байдаг. Бусдад өөрийгөө зөв ойлгуулах арга замыг эрэлхийлдэг хүн бол зөв хүмүүжил, төлөвшилтэй, эелдэг эвсэг ёсыг эрхэмлэдэг байна. Өөрийгөө буруу ойлгуулснаа мэдээд залруулахаар бол оновчтой арга замыг сонгох чадвартай байх ёстой.

Гэр бүлийн харилцаа бүлэг сэдвийн тулгуур ойлголт нь гэр бүл болон аж төрөн амьдрахад хоорондын зөрчил маргаан, хэн хэнийгээ буруугаар ойлгох, эсвэл бусдын нөлөөтэйгээр үл ойлголцол үүсэх зэрэг харилцааны олон асуудалтай тулгардаг нь зайлшгүй үнэн. Харин эдгээр үл ойлголцол буюу таагүй харилцааг ямар аргаар, яаж, цаг тухайд нь оновчтой шийдлийг олж, шийдвэрлэх вэ? гэдэг нь хувь хүн таны ёс суртахуун болон хүмүүжин, төлөвшихөөс шууд хамааралтай байдаг гэдгийг сайтар ухаарах хэрэгтэй юм.

III БҮЛЭГ УЛАМЖЛАЛТ ӨВ СОЁЛООСОО СУРАЛЦЪЯ

3.1 МОНГОЛЧУУДЫН УДАМ СУДАР

“Үндсээ үл мэдэх нь адгуус буюу” хэмээн XIX зууны Монголын алдарт түүхч-зохиолч, соён гэгээрүүлэгч В.Инжинашийн хэлсэн үгийн утгыг тайлбарлаарай.

Зураг 45. В.Инжинаш

Дасгал 1

Үндэстэн бүхэн угсаа гарвалийнхаа талаар өөрийн гэсэн домог бэлгэдэлтэй бөгөөд тэрхүү домог, бэлгэдлээс үүдсэн шүтээн амьтантай байна. Үүнийг тухайн овог үндэстний шүтээн буюу “Тотем шүтлэг” гэдэг. Монголчуудын тотем шүтлэг юу болохыг дараах домгуудад үндэслэн тодорхойлоод тэрхүү шүтээн амьтныхаа ямар зан чанарыг монголчууд эрхэмлэдгийг ярилцаарай.

Зураг 46. Бөртэ чоно, Гоо марал

Зураг 47. Эргүнэ хун

Хүн яагаад түүхээ мэдэж байх ёстой вэ?

Монгол Улсын үндсэн хүн ам нь монгол угсаат ард түмэн. Монгол Улсаас гадна Хятад, Орос, Өмнөд Солонгос, Америк болон Европын орнуудад нийт 10 сая монгол угсаатан хүн тархан суурьшиж байна.

НТӨ 209 онд байгуулагдсан монголчуудын анхны төрт улс Хүннү гүрнээс хойш X зууныг хүртэл Сяньби, Нирун, Түрэг, Уйгур, Хятан гээд олон төр улс монгол газраа ээлжлэн солигдож тогтносоор 1206 онд Чингис хаан Их Монгол Улсыг байгуулж, монгол үндэстэн бүрэлдсэн түүхтэй. Хүннүгийн үеэс эхлээд, ялангуяа Монголын эзэнт гүрний үед монголчууд дэлхийгээр тархан суурьшжээ. XVII-XVIII зууны монголчууд Манжийн харьяанд орсон ч, 1911 онд Монгол улс сэргэн мандаж, 1921 онд Бүгд Найрамдах Монгол Ард Улс байгуулагдаж, 1961 онд НҮБ-д элсэж, 1990 оноос ардчилсан Монгол Улс болсон билээ. Энэ бүх хугацаанд нүүдлийн мал аж ахуй монголчуудын голлон эрхлэх аж ахуй байж, нүүдлийн соёл иргэншил нь монголчуудын соёлын өвөрмөц онцлогийг хадгалж ирсэн юм.

Дасгал 2

Асуултын дагуу даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

а) Дараах хуулийн заалтууд хэрхэн хэрэгжиж байна вэ? Тодорхой жишээ бичээрэй.

Монгол төрийн үндэсний соёлын талаар баримтлах бодлогод дараах зарчмуудыг заасан буй:

- Монголын нүүдэлчдийн уламжлалт сонгодог, үндэсний соёлоо дэлхийн соёлын ололттой жишиглэн хөгжүүлэх;
- Монгол үндэстэн, үндэстний цөөнхийн өв соёл, түүх, ёс заншлыг тэгш хүндэтгэн, хадгалж хамгаалах;
- Монгол үндэсний соёл, бусад үндэстний соёлд уусан замхрах, өв уламжлал, ёс заншил алдрах, оюун санаа ядууран доройтохоос бүх талаар сэрэмжлэх;

б) Монголчууд биднийг бусад улс үндэстнээс ялгаж байдаг онцлог, бахархлыг жагсаан бичиж, ангийнхандаа уншиж өгөөрэй.

в) Ёс уламжлал, газар нутаг, бичиг соёлоо хамгаалахад үндсэрхэг үзэл хэрэгтэй юу? Үндсэрхэг үзэл гэж юу вэ?

г) Чи үндсэрхэг үзлээ хэрхэн илэрхийлдэг вэ?

3.1.1. Монгол угсаатны тархац, орон нутгийн онцлог, үг, хэл, хувцас хунар, орон гэр, зан заншлын ялгааг танин мэдэх

Угсаатан үндэстэн гэсэн хоёр үг заримдаа ижил утгаар, заримдаа ондоо утгаар хэрэглэгдэж ирсэн бөгөөд угсаатан нь үндэстэн гэсэн үгээсээ илүү ерөнхий, өргөн хүрээтэй утга санааг илэрхийлнэ. Үндэстнийг нэгтгэх хамгийн гол шинжүүд бол ДНК[1], хэл, үндэсний ухамсар гурав юм. “Хэл, хил, мал гуравтайгаа байвал хэн баян бэ? Монгол баян” *(З.Дорж)*

Дасгал 3

Монгол үндэстэн нь олон ястнаас бүрэлдэнэ.

Зураг 48. Угсаатны бүлэг

а. Үндэстэн дотор яагаад олон ястан байдаг вэ?

б. Нэг улсад аж төрөн амьдарч байгаа угсаатан, ястнуудын хэл яриа, зан заншил, соёл ижил байх ёстой юу?

в. Аль аль нутагт ямар ямар ястан голлон суудаг вэ? Дэлгэрүүлэн ярилцаарай.

г. Ястан бүрийн онцлог, зан заншлаас мэдэх үү?

1 Амьд бие махбодын шинж тэмдгийг удамд дамжуулах үүрэг бүхий удамшлын нэгж

Дасгал 4

Зарим монгол угсаатны онцлогтой танилцаж, хэлэлцүүлэг хийгээрэй.

1. Халх

Эртний монгол угсааны нэгэн ястан. 2010 оны албан ёсны бүртгэлээр Монгол Улсын хүн амын 82.4 хувь нь халх гэж бүртгэгджээ.

1.Халх угсаатны онцлогийг нэгтгээд бусад багийхандаа сонирхолтойгоор тайлбарлаарай.
2.Бидний өдөр тутмын амьдралд хэрэглэгддэг хэвшил болсон зүйлс нь юу юу байна вэ?
3. Кирилл бичиг яагаад халх аялгуунд суурилсан бэ?

Нутаг орон

Халхчуудын өвөг дээдэс нь 8-12 дугаар зууны үед Туул, Хэрлэн, Онон гурван голын савaaр төвлөрөн нутаглаж байсан ба 13 дугаар зууны эхээр монголын нэгдсэн төр байгуулахад гол цөм нь болж тэргүүлэх үүрэг гүйцэтгэжээ. Одоо халхчууд Монгол Улсын газар нутгийн төв хэсгээр нутаглан аж төрдөг.

Хэл бичиг

Халх аялгуу нь Монгол Улсын төв аялгуу юм. Монгол Улсын хүн амын 84 орчим хувь нь халх аялгуугаар ярьдаг бөгөөд Монгол Улсын албан ёсны монгол хэл, бичиг *(Монгол Улсын Үндсэн Хууль, 8 дугаар зүйл)* нь халх аялгуунд суурилдаг.

Хувцас хунар

Халх эмэгтэйчүүд түнтгэр мөртэй дээл өмсдөг байсан ба Хангарьд шувууг бэлгэдсэн дэргэр үсэндээ 5-10 кг мөнгөн эдлэлийг шүр сувдаар гоёж, чимэглэж зүүдэг байжээ. Халхууд улаан өнгөөр галын дөлийг, цэнхэр өнгөөр тэнгэр огторгуйг бэлгэддэг. Ноён хүний малгай нь энгийн ардынхаас отог жинсээрээ ялгарна. Ноён хувцсан дээр луу, усан долгион хээ, үүлэн долгион хээг дүрслэн хатгасан байдаг. Лууны хээний хумс, хүрмэн дээрх пүүс нь зэрэг дэвийг тодорхойлно. Энэ нь хүндэтгэл ёслолын хувцас бөгөөд Монгол орны эрх чөлөө, сайн сайхныг бэлгэдсэн олон бэлгэдлийг өөртөө шингээсэн байдаг.

Орон гэр

Монгол гэр 3000 орчим жилийн түүхтэй. Нүүдэллэн аж төрөхөд хамгийн сайн зохицсон гэр сууц юм. Бүтэц зохиомжийн хувьд хөнгөн, зай багтаамж сайтай, агаар сайн нэвтрүүлдэг, удаан эдлэгддэг, олон дахин нүүж суухад нүүдлийн ая даах, хөнгөн авсаархан гэх мэт архитектурын онцгой шийдэлтэй тул орчин үеийн минимал экологи хэрэглээг эрхэмлэгч гадаад, дотоодын хүмүүсийн сонирхлыг улам бүр татаж байна.

Зан заншил

Халхчууд охиныг нь гуйж, сүй тавих үеэс эхнэр хүний иж бүрэн хувцас, гоёл чимэглэлийг бэлтгэн хуримын өдөр нь эхнэр хүн болгодог заншилтай. Эхнэр хүний дээлийн ханцуй урт нарийн, дэргэр мөртэй байдаг. Дээлэн дээр ууж өмсөх бөгөөд гоёлын, ажлын гэсэн хоёр янз байна. Өдөр тутам өмсдөгийг нь “Цээж ууж”, гоёлд өмсдөгийг нь “Урт ууж” гэнэ. Нөхөрт гарахаар үсээ дэрэвгэр болгон засаж, үзүүр хэсгийг үсний гэр туйванд хийнэ.

2. Буриад

2010 оны хүн амын тооллогоор 45087 буриадууд бүртгэгджээ. Эрт үед Дундад Сибирийн өмнөд хэсгээр нутаглан мал хариулж, ан агнаж, язгуурын монголчуудтай ойр дөт харилцсаар ирсэн байна. Байгаль нуурын зүүн эрэг хавийн Баргужин төхөмд нутаглаж байсан Хорь, Түмэд, Баргуд зэрэг эртний сурвалжит аймгуудаас үүссэн гэж үздэг.

1. Буриад угсаатны онцлогийг нэгтгээд бусад багийнхандаа сонирхолтойгоор тайлбарлаарай.
2 Алтаргана наадмын тухай мэдэх үү? Ямар зорилготой наадам бэ?
3. Чиний бодлоор Буриад зоны онцлог юу вэ?

Нутаг орон

Булган аймгийн Тэшиг, Дорнод аймгийн Баяндун, Баян-Уул, Дашбалбар, Цагаан-Овоо, Сэлэнгэ аймгийн Ерөө, Төв аймгийн Мөнгөнморьт, Хөвсгөл аймгийн Цагаан-Үүр, Ханх, Хэнтий аймгийн Батширээт, Биндэр, Дадал, Норовлин, Баян-Адарга сумд буриадууд амьдардаг.

Хэл бичиг

Буриад аялгуу нь Монгол хэлний хойд аялгуу болох бөгөөд зонхилох ярилцагчид нь ОХУ-ын Буриад улсад нутаглана. Тэд Хори-буриад аялгуунд үндэслэн, 1939 онд “ө”, “ү”, “һ” гэсэн гурван үсэг нэмэн орос үсгийг авч, албан ёсны бичгийн хэл болгосон юм. Монгол Улс дахь Буриадууд Халх-Монгол кирилл бичиг, Өвөр Монгол дахь Буриадууд Монгол бичгээр хэлээ тэмдэглэж байна. Буриад аялгуу нь дотроо баруун (эхирид, булагад), дундад (алайр, түнхэн), зүүн (хори), урд (сонгоол, сартуул) гэсэн 4 аман аялгуутай.

Хувцас хунар

Буриад эрэгтэйн дээлийн энгэр хурц омогтой, цайвар, хар, улаан өнгийн эдээр гурвалсан эмжээр хийж түүнийгээ дээд, дунд, доод гурван тэнгэр хэмээн домоглодог. Эмэгтэйчүүдийн дээлийн ханцуйн тохойн хэсгийг хоргой торгоор өргөн эмжиж уужны оноог арын хуниаснаас доош байрлуулж хийдэг. Буриад дээлийн энгэрийн эмжээрт хар, улаан өнгө заавал орох бөгөөд гурав дахь өнгө нь тухайн хүний хүйс, наснаас шалтгаалан өөр өөр байдаг байна. Хар, улаан өнгө оруулдаг нь түүхийн хугацаанд тэдний амссан хагацал зовлон, харуусал гашуудлыг илэрхийлдэг байна.

Орон гэр

Буриадууд байшин сууцанд голлон сууж хадлан хадах, ан агнах, үхэр өсгөх зэрэг аж ахуй эрхлэн амьдардаг. Сүүгээ машиндаж зөөхий хийх, талх барих, жимсний чанамал хийх зэргээрээ алдартайгаас гадна найр наадамд харилцаа дуу дуулах, цэц булаалдах, бүжиг бүжих, домог түүх өгүүлэх зэрэгт ихэд шалгарсан ард түмэн юм.

Зан заншил

Ёохор бол тойрон бүжиг. Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүс тойрон зогсоод гар гараасаа барилцан нар зөв нэг тийшээ аажим алхангаа “Ёохор, ёохор, ёохороо ёохожо наадъя” гэж аялж эхлээд намуухан, дараа нь түрэн алхдаг. Эртний ёохор нь яруу найраг, уян дүрслэл болон аялгуу, биеийн хөдөлгөөний хэмнэлийн цогц юм. Настнууд залуучуудтайгаа дугуйрч зогсоод бүжиг эхлүүлнэ. Ахмад настангүйгээр бүжиг эхлүүлэхийг нүгэл хэмээн үздэг байжээ. Ёохор нь гоо зүйн хувьд нарийн дэглэмтэй бүжиг юм.

3. Казах

Монгол Улсад оршин суудаг түрэг угсааны томоохон ястан нь казахууд билээ. Тэдний өвөг дээдэс нь МЭӨ 1 мянган жилийн дундуураас одоогийн дундад Ази, Казахстаны нутагт оршиж байсан Сак хэмээх хүчирхэг аймаг юм.

1.Казах угсаатны онцлогийг нэгтгээд бусад багийнхандаа сонирхолтойгоор тайлбарлаарай.
2. Наурызын баярын учир шалтгаан, ач холбогдлын тухай дэлгэрүүлэн бичээрэй.

Нутаг орон

Урьд 1911 онд Богд хаант Монгол Улсын бүрэлдэхүүн Хэрэйд, Найман овгийн 210000 хасаг иргэн амьдарч байжээ. 1938 оны 6 дугаар сарын 9-нд Бага хурал хуралдан үндэсний цөөнх болсон Казахын асуудлыг шийдэж, 1940 онд Баян-Өлгий аймгийг байгуулжээ.

Хэл бичиг

Казах хэл (Араб: قازاق تىلى, Латин: qazaq tili) нь Казахстан ба гадаад улсад амьдарч буй казах иргэдийн төрөлх хэл юм. Казах хэл нь Каракалпак, Ногай, Карачай хэлүүдтэй хамт Кипчак-Ногай салбарыг хамарсан турк хэлүүдийн бүлэгт багтдаг. Түүнчлэн Киргиз, Татар, Башкир, Караим, Крымын Татар хэлтэй ойролцоо.

Хувцас хунар

Казах нь Мусалман шашинтай, түрэг гаралтай. Малгайдаа шар шувууны өдийг аз жаргал авчирдаг хэмээн бэлгэшээн хаддаг. Эрчүүд нь тэнгэрт толгойгоо харуулдаггүй учраас цагаан алчуур толгойдоо зангидах ба Келеш хэмээн нэрлэдэг мөн хар тоорцог өмсөнө. Казах эхнэрийн толгойдоо угладаг цагаан нөмрөгийг “Шулауш” гэдэг.

Орон гэр

Казах гэр тооно, хана, унь гэх гурван үндсэн хэсгээс бүрдэнэ. Ханын гадна талыг эсгийгээр бүрж, дотор талыг хивс хивсэнцрээр бүрж, гоёдог. Казах түмний хувьд гэрийн тооно тухайн гэр бүлийн сайн сайхан, амар амгалангийн бэлгэ тэмдэг болдог байна. Гэрийн дотоод засал орчлон ертөнц, байгаль дэлхийн уялдаа холбоог илтгэдэг. Хивсэн дээр цэцгэн хээг дүрсэлж, гэрийг тойруулан чимсэн цацаг дээр сансар огторгуйн хийсвэр хээ угалзыг дүрсэлж, гэрийн тавилгуудыг нарийн хийцтэй сийлсэн байдаг нь Казах нүүдэлчдийн ертөнцийг үзэх үзэл бөгөөд, амьдралын гоо зүйн баримтлалыг харуулдаг юм.

Зан заншил

Бүргэдийг дасган гаршуулах, ан авлах явдлыг гадаадын олон зуун жуулчид сонирхох болж жил бүр Бүргэдийн баяр, Бүргэдчидийн өдөрлөг зохиогдож, “Бүргэдийг гаршуулан дасгах, сургах, ан авлах” уламжлал нь ЮНЕСКО-гийн өв соёлд багтаад байна. Төв Азийн нүүдэлчин ард түмэн эрт дээр үеэс махчин шувуудыг гаршуулан дасгаж, ан авд сурган зугаа цэнгэл хийж байсан уламжлал бий. Эдүгээ Арабын эмир, шах, хаад, язгуур сурвалжтай хүмүүс шонхрыг гаршуулан дасгаж, зугаа цэнгэлийн арга хэмжээ зохиодог бол казах, киргизүүд бүргэдийг гаршуулан сургаж ан ав хийдэг нь үндэсний зан заншлын хэмжээнд хөгжжээ.

Дараах угсаатны бүлэг буюу ястнуудын тухай мэдээлэл цуглуулж, хүснэгтийг бөглөөрэй.

Хүснэгт 46

№	Угсаатан	Бэлгэдэл	Зан заншил	Амьдралын хэв маяг	Содон шинж	Дүгнэлт
1	Урианхай					
2	Баяд					
3	Өөлд					
4	Үзэмчин					
5	Дарьганга					
6	Торгууд					
7	Захчин					

3.1.2. Угийн эш түүхээс улс Монголын түүх эхэлдгийг ухаараах

“Биеэ засаад гэрээ зас, гэрээ засаад төрөө зас.” хэмээх айлдварын утгыг ярилцъя.

Угийн эш түүхээс улс Монголын түүх эхэлнэ

Төр улсын язгуур үндэс нь гэр бүл юм. Гэр бүлээс улс үндэстэн бүрддэг. Нүүдэлчдийн олон мянган жилийн түүхэн уламжлалд монгол гэр бүлийн харилцааны уламжлал асар их түүхтэй, баялаг агуулгатай, өөрийн гэсэн өвөрмөц шинжтэй юм. Нүүдэлчид өөрийн соёлын түүхийг МЭӨ III зууны үеэс эхлэн бичиж эхэлсэн гэж үзвэл туулсан зам урт. Гэр бүл аливаа төр улсын үндэс учир улс үндэстний өсөж үржих, өөдлөн дэвжих, үр удмаа үлдээх том агуулгатай. Монгол хүн гэр бүлийн түүхэн уламжлал ёс заншил, зан үйлийн уламжлалыг судлан үзэх нь хойч үеийн залуучууд өвлөн авах юм их бий гэдгийг тогтооход оршино.

Удам угсаагаа мэдэхийн учир

Нүүдэлчдийн удам угсааны түүхээс үзвэл айл гэдэг нь ах дүү олуулаа нийлэн буухыг хэлдэг байжээ. Ураг төрлөөрөө айлсан бууж, отоглож амьдрах нь нүүдэлчдийн амьдралын нэгэн онцлог хэлбэр юм. Үүнтэй холбоотой өөрийн удам угсаагаа сайтар мэдэж байх нь амьдралын хэрэгцээ шаардлага болон гарч ирсэн тул ургийн бичгийг үе үеэрээ хөтөлсөөр иржээ. Энэ нь цусан төрлийн ах дүүс хоорондоо гэр бүл болохоос сэргийлдэг арга бөгөөд эс бөгөөс удам угсаа мөхлийн аюултайг бүр эрт цагаас мэддэг байсныг гэрчилнэ. Ураг төрөл нь үр хүүхдийн мах цусны залгамж юм. “Монголын нууц товчоо”-нд “Чингис хааны язгуур дээдэс тэнгэрээс заяат Бөртэ чоно гэргий Гоомаралаа дагуулан тэнгис далайг гэтэлж, Онон мөрний эх Бурхан Халдунд нутаглан, Батцагаан нэрт хөвүүн төрүүлжээ.” хэмээн эхэлдэг. Тэмүжин (Чингис хаан)-ий удам судар ураг төрлийг хөөн үзвэл 23 дахь үеийг. Тэмүүжин гэх бөгөөд Тэмүүжиний хүүхдүүд 24 дэх үе болно.

Монголчууд “Уул усны ойр нь дээр, ураг төрлийн хол нь дээр” гэж хэлэлцдэг нь нэг ураг овог яснаас гэр бүл болж, ураг барилдахыг цээрлэдэгтэй холбоотой. Монголчууд гал голомтоо эртнээс ихэд дээдлэн хүндэтгэж тахиж ирсэн бөгөөд гал голомт нь айл гэр гэсэнтэй утга агуулга нэг ажээ.

Тэрчлэн “Аавын бийд хүнтэй танилц, агтын бийд газар үз” гэж сургадаг. Үр хүүхдээ удам угсаа, хол ойрын төрөл садантай нь уулзуулан, танилцуулдаг уламжлалт ёс одоо ч бий. Эрэгтэй хүүхдийн ургийн үс, эмэгтэй хүүхдийн өндгөн үс ургасныг “Эрийн цээнд хүрэх” гэж үздэг бөгөөд нэгэнт эрийн цээнд хүрсэн бол өөрийнхөө удам судрыг танин мэдэх нь чухал гэж тооцдог байжээ. Монголчууд нэгэн овогтой хүн цөм элгэн төрөл гэж үзэж, өөр овгийн хүнтэй ураг төрөл барилдахыг эрхэмлэж иржээ. *(Ш.Сүхбат)*

Дасгал 5

1. Чингис хаан Бөртэ хатныг яагаад хаа хол Хонгирад аймгаас авсан юм бол?
2. “Уг муутыг усан дотроос түймэр авах” гэсэн нь ямар утгатай вэ?
3. Чи ураг удамтай холбоотой ямар цээрийн ёс мэдэх вэ? Учрыг нь тайлбарлаарай.
4. Дараах зураг юуг илэрхийлж буйг ажиглан, сэтгэгдлээ бичээрэй.
5. Цус ойртолтоос ямар үр дагавар гарах вэ? Жагсаан бичээрэй.

Зураг 49.

Хүснэгтийн дагуу өөрийн угийн бичгийг гэр бүлийнхэнтэйгээ хамтран бичээрэй.

Хүснэгт 47

1. Чи болон чиний ах дүү	
2. Аав, ээж	
3. Өвөө эмээ нар	
4. Хуланц өвөө эмээ нар	
5. Элэнц өвөө эмээ нар	

3.1.3. Гэр бүлийн уламжлалт ёс түүний учир шалтгааныг ухаарах

Гэр бүлийн ёс гэж юуг ойлгох вэ?
Эцэг өвгөдөөс даган мөрдөж ирсэн танай гэр бүлийн дэг ёс юм.

Гэр бүлийн хүрээнд үндэсний уламжлалаа дагах ёс гэж юу вэ?
Гэр бүл бүхэн гарал үүслээрээ тодорхой үндэстэнд хамаарагдах тул тэр үндэстний дотор мөрдөгддөг ёс заншлыг танай гэр бүл ч мөн адил мөрддөг байхыг хэлнэ.

Айл гэрийн ёс ба үндэсний уламжлал хоёрыг хэрхэн хослуулах вэ?
Тухайн гэр бүл ямар үндэстэнд харьяалагдаж, үндэстнийхээ нийтээр мөрддөг ямар зан заншлыг дагаж байна, түүнийгээ зөвхөн танай гэр бүлийнхэн өвөг дээдсээсээ авч уламжилсан зан заншилтайгаа хамтад нь мөрдөхийг хэлнэ.

Хуримлах ёс гэж юу вэ?
Үндэстэн бүхний дотор анх гэр бүл болж байгаа хүмүүс хуримлахдаа өөр өөрийн гэсэн үндэсний хуримлах ёс жаяг, дэг журмаа дагаж тусгай ёслол үйлдэхийг хэлнэ.

Дасгал 1

Асуултын дагуу ярилцаарай.
1. *Танай гэр бүлийнхэнд эцэг өвгөдөөс дагаж мөрдөж ирсэн ямар ёс уламжлал байдаг вэ? Тэрхүү дэг ёсыг даган мөрдөх нь ямар ач тустай вэ?*
2. *Монгол үндэстний дотор даган мөрддөг зан заншлаас танай гэр бүл ямар ямар ёс уламжлалыг даган мөрдөж байна вэ? Үндэсний ёс заншлыг даган мөрдөхгүй байхын гэм хор нь юу гэж бодож байна вэ?*
3. *Хүмүүс гэр бүл болохдоо яагаад хурим хийх ёстой вэ?*
4. *Хуримын зан үйлээс монгол үндэстний ямар, ямар соёлыг харж болох вэ?*

Эцэг эх

Эхнэр нь эр нөхөртөө хоол унд, идээ будааныхаа дээжийг хүндэтгэлтэйгээр барьж, эцэг нь гэр орондоо дээдийн хүндэтгэлтэй хүн байх ёстой гэдгийг хүүхдүүддээ үлгэрлэн харуулдаг байжээ. Нөгөө талаар энэ нь эр хүн биеэ зөв авч явж үлгэр жишээ байж гэр бүлийн дотор өөрийн үүрэг нөлөөг гүн ухамсарлахад тусалдаг байна.

Хүний төрөлх зан чанар нэн адилгүй бөгөөд хүсэж дурлах, тэмүүлэх, бүтээх, жигших, уурлах зэрэг нь түмэн өөр тул түүнийг засах эрдмийг эцэг эхээсээ өвлөн авдаг. Эцэг эх өөрийн удам угсаа, үндэс болох үр хүүхдээ хүндлэх, аашлах, хэлэх, өчих зэрэг хүний ёсны дүрэмд нийцүүлэн өөрийн биеэр үлгэрлэн дуурайж, сайн сайхны үлгэр жишээ болж байх ёстой.

Гэрийн дотор эцэг хүн айлыг авч явж удирдах, шийдэх, эд ахуйг хөтлөх, нүүх, суух, аян жин тээх, ан авд мордох, эсгий хийх, шинэ гэр барих, хүүхдийн

үс авах, хурим найр товлох бүхий л ажилд манлайлж (биеийг засаж, гэрийг засаж, төрийг засах их хэрэгт оролцох) үүрэгтэй. Эхнэр хүн цэвэр ариун хувцас өмсөж, гэр орноо ариун цэвэр байлгаж, идээ ундааг чин сэтгэлээсээ бэлдэж, хань ижил үр хүүхдээ тэтгэн тэжээх ёстой хэмээн үздэг. *(Ш.Сүхбат)*

Дасгал 2

1. Сургаал үгийн утгыг өөрийн үзэл бодлоор тайлбарлаарай.
   Монгол айлын дөрвөн чухал ёс:
   Эцэг эх асралтай — Дүү бишрэлтэй
   Эх энэрэлтэй — Хүү тахимдуу
2. Танай гэр бүлийн гишүүд бие биеэ хэрхэн хүндэтгэдэг вэ?

Хүснэгт 48

№	Гэр бүлийн гишүүн	Хүндэтгэл
1	Аав	
2	Ээж	
3	Өвөө, эмээ	
4	Ах, эгч	
5	Дүү	

3. Чиний бодлоор, эцэг эх ямар, ямар үүрэг хариуцлагатай байх ёстой вэ?
3. Аав, ээж, эмээ, өвөө чинь чамд юу гэж сургадаг вэ?
4. Танай гэр бүлд эрхэмлэн дээдэлдэг болон цээрлэдэг ямар ямар ёс байдаг вэ? Түүний цаад утгыг нь чи юу гэж ойлгодог вэ?

1. Монголын олон угсаатны бүлгүүд эрт үеэс идээшин уламжилж ирсэн тодорхой газар нутаг, байршилтай. Монгол Улсад 20 гаруй угсаатан, ястнуудын бүлэг байдаг. Эдгээр нь өөрсдийн угсаа гарал, зан заншил, хэл соёлоо хүндэтгэн дээдэлж, уламжлан хөгжүүлсээр иржээ.

2. Удам угсааны гарал үүсэл яс ба цусан төрөл, нас, хүйс дээдлэх, хүндлэх ёс заншилтай холбоотойгоор уг гарваль удам сүлбээгээ маш нарийн нэршүүлэн дууддаг эртний ёс заншил байжээ. Нөгөө талаар удам угсаагаа мэдэх нь гэр бүл болоход цус ойртохоос сэргийлэх ач холбогдолтой байжээ. Нийт хүн төрөлхтний дунд монголчууд ураг төрлөө ялган нарийвчилдаг нэр томьёоны талаар дэлхийд нэн дээгүүр ордог гэж монгол судлалын эрдэмтэд үздэг байна. Монголчууд “Удам судраа мэдэхгүй хүн ойд төөрсөн сармагчин лугаа адил” хэмээн хүн бүр өөрийн уг үндэс, ураг төрлөө сайтар мэдэн, үр залгамждаа учир түүхийг нь зөв ухааруулж, угийн бичиг хөтөлдөг уламжлалтай билээ.

3. Монголчуудын эртний уламжлалт ёсоор гэр орны засаглалыг эр хүн удирдаж, эм хүн түшдэг байжээ. Эр хүний эрдэм ухаан эрүүл чийрэг бие, эрч хүчтэй ажил хөдөлмөр нь айл гэрийн ноён нуруу болдог. Эмэгтэй хүний эрхэмсэг намба төрх, ажилч хичээнгүй чанар, эх хүний уян налархай сэтгэл гэрийн тулах баганын нэг нь болдог ажээ.

3.2 МОНГОЛ ГЭРИЙН ЁС

3.2.1. Монгол гэрийн үнэ цэнийг танин мэдэх

Монголчуудын үндэсний бахархал болсон монгол гэрийн ёс, зан үйлийг танин мэдэж, амьдрал ахуйдаа хэрэгжүүлэх, түүгээр бахархах сэтгэлийг өөртөө бий болгох, үг хэллэгийг тогтоох, бусдад түгээн дэлгэрүүлэх үзлийг өөртөө бий болгоё.

Монгол гэрийн талаар юу мэдэх вэ?

Зураг 50. Монгол гэр

Монголчуудын үндсэн сууц нь монгол гэр юм. Монгол гэрт монголчуудын уран нарийн арга, ур ухаан, сэтгэлгээний онцлог, ахуйн соёл бүрэн туссан байдаг. Монгол гэр нь нүүдэлчин монголчуудын ахуй амьдралын онцлог, Монгол орны эрс тэс уур амьсгалтай жилийн дөрвөн улиралд тохирсон сууц учраас анх үүссэн цагаас өдгөөг хүртэлх 3000 орчим жилийн туршид хэв загвараа алдалгүй, улам боловсронгуй болон хөгжсөөр иржээ.

Монгол гэрийн үнэлэмж

Монгол гэр бол монголчуудын оюуны болон эдийн соёлын үнэт өв мөн.

Уламжлалт гар урлалын олон төрөл зүйлийг цогцоор нь агуулсан гэрийн уламжлалт урлал, гэрийн орон зайд шүтэн барилдсан ёслол, зан үйлүүд нь монголчуудын нүүдлийн соёлын хэв маяг, үндэстний өвөрмөц онцлогийг илтгэн харуулдаг, дэлхийд Монгол үндэстний нэрийн хуудас болох соёлын үнэт өв юм. Ийм учраас 2013 онд нүүдлийн соёл иргэншлийн ахуй орчныг бүрдүүлэн тээгч “Монгол гэрийн уламжлалт урлал, зан үйл, ёс уламжлал”-ыг хүн төрөлхтний үнэт зүйлс болгон, ЮНЕСКО-ийн соёлын биет бус өвд бүртгэсэн байна.

Монгол гэр бол монгол үндэстний нэгэн бахархал мөн

Монгол гэр нь түүний хийц, хэсэг тус бүрээр дагнан мэргэшсэн олон урчуудын хамтын бүтээл байдаг. Гэрийн урлалд гэрийн яс модны урлал, түүнийг хээлж чимэглэх, сийлбэрлэх үйл ажиллагаа гол байр суурь эзэлнэ.

Монгол урчууд гэрийг хэрэгцээ шаардлагаас нь хамаарч 3 ханатай жижиг гэрээс эхлээд 5, 6, 8, 10 ханатай болон түүнээс том, энгийн хийцтэйгээс эхлээд, гоо сайхны өндөр түвшинд урласан хүндэтгэл ёслолын орд өргөө гэх мэт олон янзын хийц, хэлбэрээр урладаг. *(Соёлын өвийн үндэсний төв)*

Дасгал 1

Дараах “Гэрийн ерөөл”-ийн хэсгийг уншаад:

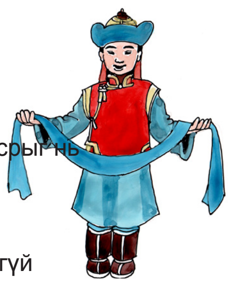
а. Монгол гэртэй холбоотой үг хэллэгийг түүж бичээрэй.

б. Гэр нь монгол орны байгаль, цаг уурын онцлогт зохицсон жишээг олж, тайлбарлаарай.

Гэр мялаах ерөөл

(Хэсэглэл)

... Өдөр нь гурвалжин
Өнцөг нь дөрвөлжин өрхөө
Өөд нь өргөж тавиад
Түлхэж дээшлүүлээд
Тэгшилж тааруулаад
Саяхан хадсан шинэхэн оосрыг нь
Саарч алдрахгүй
Салхинд дэрвэхгүй
Сайнаас сайн уяад
Аагим халуунд нар нэвтрэхгүй
Аадар бороонд ус нэвтрэхгүй
Аюултай хүйтэнд жавар нэвтрэхгүй
Аятай сайхан бүрээстэй болжээ ...
... Ороо морины дэлээр
Ороон томж хийсэн
Орсон буурын зогдроор
Оёж ширж хийсэн
Огторгуйн салхитай тэмцэлдэн байдаг
Оосор бүч түүнийг мялаая.



Зураг 51. Ерөөлч

Дасгал 2

Дараах цээрлэх ёсыг уншаад:

а. Эдгээрийг дагаж мөрдсөнөөр чамд ямар сайн зан чанар төлөвших талаар ярилцаарай. Айлд болон гэртээ орох бүрдээ санан, өдөр тутамдаа мөрдөж хэвшээрэй.

- Босго алхан орохдоо босгонд хөлөө хүргэлгүй, урьдаар заавал баруун хөлөөрөө давж ордог.
- Гэрт орох хүн босгонд торж бүдэрвэл тэр айлд олз орно гэж бэлгэшээнэ. Харин гарахдаа босгонд бүдэрвэл гарз гарав гэж ёрлох тул буцаж гэрт орж, галд аргал, түлш өргөөд гардаг заншил буй.
- Босгон дээр гишгэх, дамнан зогсохыг цээрлэнэ. Үүд заяанд муу гэх буюу өшөө хонзон өвөрлөдөг гэдэг.

б. Дараах загварын дагуу цэгийн оронд нөхөж бичээрэй. Хүснэгт 49

№	Цээр	Тайлбар
1	Гэр дотроос гадагш ус цацаж болохгүй.	Үүдний сахиусыг цочооно гэж цээрлэдэг.
2	Ирж байгаа зочныг үүдээр шагайж харах, зочин ирээд уяан дээр нь бууж байхад ойшоохгүйгээр гэртээ орох буюу уулзаж мэндлэхгүйгээр зөрж гарахыг цээрлэнэ.	....
3	Гэрийн бүслүүр огтлох, хайчлахыг цээрлэнэ.	Айл гэрийн амгаланг эвдэх, ам бүлийг бусниулах муу ёр гэнэ.
4	Шанагаар юм хутгаад аяга саванд хийхдээ гарынхаа ар тал руу эргүүлж хийх цээртэй.	....
5	....	Буцаж гэрт ороод галд, аргал, түлш өргөөд гардаг заншил буй.
6	....	Хэл ам, хэрүүл шуугиан болохын ёр гэнэ.

в. Асуултад хариулж бичээрэй.

- Дээрх цээрлэх ёсыг мэдэх нь ямар ач холбогдолтой вэ?
- Мэддэггүйгээс ямар алдаа гаргаж байсан байна вэ?
- Цаашид энэ алдаагаа яаж засах вэ?

Дасгал 3

Асуултын дагуу хэлэлцье.

а. Хосоор ажиллан, ярилцаарай.

- Монгол үндэстний үндсэн сууц болох монгол гэрийн талаар шинээр юу юу мэдсэн бэ? Чамд монгол гэрээрээ бахархах сэтгэл төрсөн үү?
- Үндэсний соёлоосоо, тухайлбал, монгол гэр түүнтэй холбоотой ёс заншил, цээрийг мэдэхгүй байх нь ямар гэм хортой вэ?

б. Дараах хүснэгтийн дагуу багаар ажиллан, мэтгэлцээрэй.

Хүснэгт 50

№	Асуулт	Зөв, бид дэмжиж байна, яагаад гэвэл...	Буруу, бид дэмжихгүй, яагаад гэвэл...
1	Монгол гэр нь монголчуудын соёлын нэг бүрэлдэхүүн хэсэг мөн.		
2	Монгол гэр, түүнтэй холбоотой ёс заншлыг мэдсэнээр бид өвөг дээдсийн уламжлал, монгол хүн гэдгээрээ бахархах үнэт зүйлстэйгээ ойлгоно.		
3	Хүүхдүүд монгол гэрт амьдарснаар ажилсаг, хөдөлмөрч болно.		

Суулийн үед монгол гэрийн технологийг гадаадын олон оронд хэрэглэх болжээ. Гадаадынхан монгол гэрийн технологийг яагаад өргөн ашиглах болсныг судлан, гадаадын улс орнуудад монгол гэрийг ямар, ямар зориулалтаар ашиглаж байгаа талаар мэдээлэл бэлтгээрэй.

3.2.2. Монгол гэрийн бүтэц, түүнтэй холбогдсон утгын орны үг, хэллэгийг мэдэх

Монголчуудын оюуны болон эдийн соёлын нэг болох гэрийн бүтэц, үг, хэллэгийг таньж, монгол соёлтой монгол хүн гэдгээрээ бахархацгаая.

Монгол гэрийн бүтцийн талаар юу мэдэх вэ?

Монгол гэр нь гэрийн мод болон бүрж битүүлэх зөөлөн эд буюу бүрээс гэсэн хэсгээс бүрдэнэ. Монгол гэрийн хэв янзыг бий болгож, том жижиг болохыг тодорхойлох үндсэн бүтэц нь гэрийн мод юм.

Зураг 52. Гэр барих ёс

Гэрийн модонд хана, тооно, унь, хаалга, багана орно. Эдгээр хэсгүүдийг хооронд нь уяж бэхлэх үүрэгтэй тоононы чагтага, унины сагалдарга,

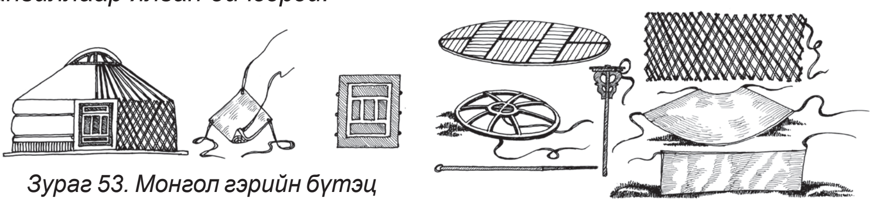
гэрийн гадуур болон дотуур бүслүүр, ханын үдээр, өрхний оосор зэрэг оосор бүч байдаг. Гэрийн модыг хонины эсгийгээр тусгай аргаар хийж бэлтгэсэн өрх, дээвэр, цаваг, туурга болон цагаан даавуун бүрээсээр бүрдэг. Тэдгээрийг бүхэлд нь гэрийн бүрээс гэнэ.

Монгол гэрийн бүтцийн бэлгэдэл

Гэрийн бүхий л зүйл нүүдэлчин монголчуудын сэтгэлгээний онцлог, зан заншилтай холбоотой бэлгэдлийн утгатай. Тухайлбал, Монгол гэрийг ертөнцийн бичил загвар хэмээн, тооныг нараар бэлгэдэж улбар шар өнгөөр будах ба унийг нарны цацраг хэмээн бэлгэддэг. Түүнчлэн гэрийг хүний бие эрхтнээр төсөөлөн бэлгэднэ. Тооныг хүний бие эрхтнээр бэлгэдвэл толгой буюу тэргүүнтэй адил. Иймд монголын уламжлалт ёсонд гэрийн тоонон дээгүүр алхах, гишгэхийг цээрлэнэ. Гэрийн тооно, өрхөн дээгүүр алхах, гишгэхийг цээрлэдэг нь монголчууд малгай дээгүүрээ алхаж гардаггүйн жишээ юм.

Дасгал 1

Зураг дээрх гэрийн эдлэлийг нэрлэн, гэрийн мод, бүрээс, оосор гэсэн ангиллаар ялган бичээрэй.



Зураг 53. Монгол гэрийн бүтэц

Дасгал 2

Эхийг уншаад:
а. Монгол гэрийн тухай хэрхэн өгүүлснийг ярилцаарай.

Лхагвасүрэнгийн “Уянгын тойрог” шүлэгт тэнгэрийн нар гэр тойроод жаргаж, ирэх өдөр дахиад л урган манддаг бол эхийн нар болсон үр нь гэрээ нар зөв бүтэн эргээд хөлд орж байна. Монгол ардын аман зохиолд “Найман тахилгат цагаан гэр” хэмээн бэлгэддэг. Энэ тухай профессор С.Дулам “Наймын тоо нь нарт ертөнцийг бэлгэддэг. Монгол гэрийг 88 уньтай хийхийг эрхэмлэдэг нь нарт ертөнцийг бэлгэдэл болох наймын тооны олшруулсан хэлбэр бөгөөд 88 бол гэрэл гэгээ, сайн сайхны бэлгэдэл” хэмээн өгүүлсэн байдаг. Монголчууд дугуй дүрсийг нэгдмэл, төгс дүүрэн байхын бэлгэдэл хэмээн, гэрийг орчлон ертөнцийн тусгал болгож бэлгэшээдэг.

Зураг 54. Монгол гэрийн тооно

Тэрчлэн монголчуудын зүг чигийн бэлгэдлийг өгүүлэхдээ:

Миний хүү хаана байна гэж
Мэлтэн хөх тэнгэрт дуугаа цацна
Бадрангуйн хаан наран үнсэн жаргадаг
Баруун хатавчин тушаа
Бойтогны нь хонх тожигнон

Аан гэж хүү нь дуугарна ... хэмээн эхийгээ үйл мэтгэж байх хооронд гарсан хүү нь гэрийнхээ баруун хатавчин тушаа нар сарны тэгээр татуулан босон зогсож байгаа тухай өгүүлсэн нь тэр айлын гал голомтын үргэлжлэл болсон хүү, нар зөв эргэн баруун талд очсон бэлгэдлийг тусгажээ. Мөн:

...Өрхний хоёр оосор үүрээр учирдаг
Өрлөг наран үдэд хажуулдаг
Алтан хоймор тушаа

Аан гэж хүү нь дуугарна ... хэмээн хүү, хоймортоо очсон байгаагаар дүрсэлсэн нь монгол ёсонд гэрийн баруун болон хойд зүг (хоймор) нь гэрийн эзний суудлыг бэлгэддэг, баруун зүгийг цагаан зүг хэмээн сайнаар бэлгэддэг заншлыг илэрхийлжээ.

Монгол гэр нь дугуй хэлбэртэй тул малчин монголчууд эртнээс нааш гэрийн наран цагийг баримтлан бэлгэддэг байжээ. ”Бадрангуйн хаан наран үнсэж жаргадаг баруун зүг, өрлөг наран үдэд хажуулдаг алтан хоймор, тоостын шар наран мэлтэгнэнхэн ургадаг зүүн зүг” хэмээн өгүүлсэн нь “Өглөөний наран тооны хуруунд байхад нар хоймортоо байх, оройн нар тооны хуруунд байхад [нар зүүн талд гарна] (Ч.Лувсанжав)” гэсэн наран цагтай тохирч байна.

(Бигэрмаа Р. XX зууны яруу найргийн шинэчлэл. УБ.,2020)

б. Хүснэгтийг нөхөж бичээрэй.

Хүснэгт 51

Дээрх эхэд монголчуудын эрхэмлэх ямар, ямар сайхан чанаруудыг өгүүлсэн бэ?	Дээрх эхэд байгаа бэлгэдлүүд юуг илэрхийлж байна вэ?	Монгол гэрийн бүтэц, бэлгэдэл, наран цагийн талаар мэдэж авснаар чамд ямар сэтгэгдэл төрсөн бэ?

Дасгал 3

Асуултын дагуу ярилцъя.

Сар шиг дугариг
Сам шиг садархай (тооно)

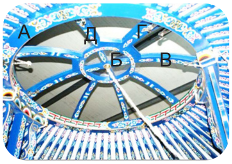
а. Монголчууд тооныг хэрхэн оньсоголсон байна вэ?
б. Тооно нь монгол гэрт ямар үүрэгтэй вэ? Зүг чигийн бэлгэдэлтэй холбоотой юу? Хамтран ярилцаарай.

Дасгал 4

Хэсэг тус бүрд байгаа тодорхойлолтыг зурагт зөв харгалзуулан холбоорой. 1... 2... 3... 4... 5...

① Тоононы хүрээг баруун зүүн чиглэлээр голлон хуваагчийг тоононы гол гэдэг.

② Үндсэн голыг хойно, урдаас нь тулж, голлон хуваагчийг хойд урд гол гэнэ.



Зураг 55. Тоононы бүтэц

④ Тоононы гадна талын хамгийн том дугуй хийцийг тоононы хүрээ гэнэ.

⑤ Хүрд, хүрээ хоёрыг холбогч хийцүүдийг даага гэнэ.

③ Баруун, зүүн, хойд, урд голуудыг холбогч бага тойрог хийцийг хүрд гэнэ.

Дасгал 5

Дараах асуултын дагуу монгол гэрийн үндсэн тулгуур болсон баганын бэлгэдлийг ярилцаарай.

1. Монголчууд баганыг хүний ямар эрхтнээр төсөөлөн бэлгэддэг вэ? Яагаад?
2. Яагаад багана дундуур орж гарах, юм өгч авалцах, багана тэврэх, түших, налж зогсох, алдлахыг цээрлэдэг вэ?

Монгол гэрийн бүтэц, бэлгэдэл, түүний монгол соёлд эзлэх байр суурийн тухай юу мэдсэн бэ? Дүгнэж бичээрэй.

3.2.3. Гэр барих, буулгах, ачих ёсыг мэдэх

Монгол соёлын үнэт өв болсон гэрийг зөв барих, буулгах, ачих ёс заншлаас суралцъя

Гэрийн бүтцийг мэдсэнээр би дараах зүйлийг хийж чаддаг болно.

Бэлгэдлийг мэдсэнээр надад ийм сайн чанарууд бий болсон.

Энэ хичээлээс би ..... үг хэллэгийг мэддэг болсон.

Нүүдэллэх, гэрийг ачих, барих, буулгах талаар юу мэдэх вэ?

Монгол гэр барих, ачих, буулгах нь эртнээс баримталж ирсэн тусгай ёс горим, нарийн дараалалтай, монголчуудын зан заншил, бэлгэдэл цээрлэх ёсыг тусгасан өвөрмөц онцлогтой байдаг.

Монгол орон жилийн дөрвөн улиралтай, улирал бүр нь өөр өөрийн эрс ялгаа бүхий өвөрмөц онцлогтой. Ийм учраас айлууд улирлын байдал, цаг уурын онцлогт тохирсон хаваржаа, зуншлага, намаржаа, өвөлжөөндөө нүүж буудаг. Жилийн дөрвөн улирал хэдийгээр хатуу ширүүн нөхцөлтэй ч ийнхүү нүүдэллэх явцад ажилсаг хөдөлмөрч, бусдад туслах сэтгэлтэй, сэтгэлийн хаттай байх монгол ухаан, цөлх ухааныг төлөвшүүлж, үр хүүхдээ өсгөн хүмүүжүүлдэг юм.

Нүүдэл хийх нь хүч, хөдөлмөр шаардсан хүнд хэцүү ажил тул нүүж байгаа айлд айл саахалтынхан, замд таарсан хүн бүхэн заавал тусалдаг сайхан уламжлалтай. Ойр хавийн айлын хүмүүс ачаалалцаж, замын айл цай идээ авч очиж, нүүдлийнхнийг ундаалдаг, ачаа татлагыг нь засаж, чангалж өгөн, аян замын өлзий ерөөдөг. Буух газраа хүрэхэд мөн л ойр орчим байгаа айлынхан идээ цайтай угтан ачааг нь буулгалцаж, гэр хашааг нь барилцдаг ёстой. Нүүдэл хийх ёсон их л нарийн учир холбогдолтой ажээ.

Зураг 56. Монголчуудын нүүдэл

Гэр барих, буулгах нь бүгд нарийн ёс жаягтай. Гэрийн авдар сав, томхон тавилгыг гэр барихын өмнө буурин дээрээ тойруулан тавина. Гэрээ барихдаа эхлээд яс модыг, дараа нь гэрийн бүрээсийг тодорхой дарааллын дагуу барьж, тус бүрийг оосор бүчээр сайтар бэхэлнэ. Харин буулгахдаа, анх барьсан дарааллын эсрэг буулгадаг ажээ.

Дасгал 1

Эхийг уншаад:

а. Цэгийн оронд тохирох үгсийг нөхөж, гүйцээн бичээрэй.

Гэр барих ёс

Гэр барьж байхад таарсан хүн ихэд бэлгэшээн, танихгүй байсан ч тусалдаг заншилтай. Хэчнээн яаруу явлаа ч унинаас нь өлгөлцөж, дээврийг тавилцаж өгдөг байна. Зөрчвөөс айл гэрийг хүндэлсэнгүй, эс бөгөөс эв эвдэрсний шинж гэнэ.

Зураг 57. Гэр барих ёс

Монгол гэрийг барих, буулгах нь нарийн дэс дараалалтай. Хаалгаа босгож, ... дугуйлаад дотуур .... татна. Гэрийнхээ хаалгыг наран мандах зүүн өмнө, эсвэл урд зүгт харуулж барьдаг. Ханыг дугуйлахдаа амыг буруу нийлүүлэхийг “Нохойн ам нийлүүллээ” хэмээн цээрлэнэ. Ханаа босгож, дотуур бүс татсаны дараа ....ийг дээш өргөж, баганаар тулж босгоод эхлээд дөрвөн талаас нь, дараа нь хоёр хатавчнаас нь хоёр тийш тааруулан униа өлгөж гүйцээнэ. Ийнхүү яс модоо барьж дуусаад ....

Гэр буулгах ёс

б. Гэр барих дараалллыг бодож, гэрийг хэрхэн буулгахыг зөв дараалалд оруулаарай.

- ☐ Тооныг буулгана. Багана тооно хоёроо салгана.
- ☐ Туургыг авна.
- ☐ Дотуур бүрээсийг авна.
- ☐ Тоононоос униа авч эхэлнэ. Тооныг унагахгүйн тулд хүн түших хэрэгтэй.
- ☐ Дээврийг буулгана.
- ☐ Хаалга ба ханануудыг салгана.
- ☐ Өрхийг авна.
- ☐ Хошлон, бүслүүрийг тайлж авна.
- ☐ Гадуур цагаан бүрээсийг авна.
- ☐ Дотуур хошлонг тайлж авна.
- ☐ ......

Дасгал 2

Дараах асуултын дагуу ярилцаарай.

- *Монгол гэрийг барих, ачих, буулгах нь монгол соёлын нэг хэсэг мөн үү?*
- *Эдгээрийг мэдэх нь бидэнд ямар ач тустай вэ?*

Дасгал 3

Ардын уран зохиолч, төрийн соёрхолт яруу найрагч Д.Цоодолын “Таван тэмээт” дуулиас монгол айл гэрийн үнэт зүйл нь юу болох, нүүдэллэх ёс, уламжлалыг гарган тайлбарлаарай.

Таван тэмээт

(Дуулийн хэсэглэл)

Зураг 58. Нүүдэл

“Талын булаг”-ийн Дондог өвгөнийг
“Таван тэмээт” гэж дооглоцгоох...
Буруу зөвгүй номхон цагаан шар атаа
Бурхан шар гэж Дондог гуай магтах,
Бурхан ачмаар иймсайхан тэмээ
Булгийн голд дахиад байна уу гэж онгирох,
Торомноос нь давтсан улаан атандаа
Тооноо ачих
Тооож, түүнээс өөр тэмээнд
Тооноо би ачихгүй хүн гэж бардах
Дөрөв дарсан мэлзэн ухаа атандаа
Дөрвөлж аргаа тэгнэх
Дөрвөлж аргандаа үр, ачаа суулгавал
Дөтийн замдаа унтаж явсан ч амар...
гэж уужрах
Сүмбэн цагаан атныхаа ачаан дээр
Сүүтэй тогоо саяхан авсан тулгаа даруулах
Тулхтай үүн шиг л тэмээнд
Тулгаа ачиж бай хүүхээд гэж сургах,
Мөргөж ирсэн шүтээн, гал голомтоо
Мөндөл шиг хэдэн жаал
Хадаг яндартай тооноо
Мөрлөөд нүүлтэй биш дээ,
Ачлагын тэмээгүй эр хүн
Амьд яваад юухэв гэж томорно ...

(Д.Цоодол)

Дасгал 4

Даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

а. Чамайг хөдөө айлд очиход шинэ гэр барьж байвал мялаалгын үг хэлж чадах уу? Чадахгүй бол цээжлээрэй.

б. Найз чинь “Зуслангийн гэр барихад туслаач“ гэж гуйвал чи юу гэж хариулах вэ?
- Хэрэв очвол юу юу хийж өгөх вэ?
- Хийсэн үйлдэл чинь, чиний хүмүүжил, ёс суртахуунд эергээр нөлөөлж чадах эсэх талаар найз нөхөдтэйгөө зөвлөөрэй.

Дасгал 5

а. Дараах цээрлэх ёсыг мэдэх нь бидэнд ямар ач холбогдолтой вэ? Эргэцүүлэн бодоорой.

б. Гэртэй холбоотой 3-аас доошгүй цээрлэх ёс нэмж бичээрэй.

Гэрийн босгон дээр гишгэж болохгүй.

Монголчууд гэрээ улс орны дайтай зүйрлэж “Туурга тусгаар улс” хэмээн ярьдаг. Босгыг гэр улсын хил зааг гэдэг тул гишгэж бус алхаж гарахыг сургадаг.

Иймд тухайн айл, туурга тусгаар улсыг хүндэтгэж босгон дээр гишгэдэггүй учиртай. “Их засаг” хуулийн үндсэн суурь болох тэнгэрийн хуулинд “Гэр луу орохдоо босгон дээр гишгэж болохгүй” гэжээ. Тиймээс Чингисийн үеэс одоог хүртэл гэрийн босгон дээр гишгэж, хаалга алдалж зогсохыг хориглодог ажээ.

Зураг 59. Гэрт зөв орох ёсон

Гэрийн баганыг тэвэрч болохгүй.

Гэрийн голд багана, гал голомт байна. Баганаар дамжин өвөг дээдсийн сүнстэй холбогддог хэмээн үздэг учир багана түших, ялангуяа алдлахыг цээрлэдэг заншилтай. Монголчууд баганыг ертөнцийн босоо тэнхлэг, мөн хүний хөл, тулгуур эрхтнээр төсөөлдөг байна.

Гэрийн өрх татах, бүтээхдээ нар буруу даллан эргэхийг цээрлэнэ.

Нас барсан хүнийг гэрт байлгахдаа өрхийг нар буруу эргэн бүтээдэг учир тийн цээрлэдэг бөлгөө.

Дасгал 6

Монголчуудын гэр барих, ачих, буулгах үеийн ажил хөдөлмөрийн онцлог юу вэ? Энэ нь юутай холбоотой вэ? Ингэж хөдөлмөрлөх үед зан чанарын ямар зэрэг үр дүн гарч байгааг эргэцүүлэн бодож, ярилцаарай.

Өгсөн сэдвээс сонгон интернэт, ном, гарын авлага, зураг ашиглан, материал цуглуулж, илтгэл бэлтгэн, хэлэлцүүлээрэй.
1.Гэр барих ёс 2.Гэр ачих ёс 3.Гэр буулгах ёс 4.Гэрийн цээрийн ёс 5.Гэрийн бэлгэдлийн ёс

3.2.4. Монгол гэрийн тавилга байрлуулах ёсыг мэдэх, биелүүлэх

Монголчуудын тавилга байрлуулах ёсноос суралцъя.

Гэрийн зүг чигийн бэлгэдэл, түүнд тохируулан тавилгаа байрлуулах талаар юу мэдэх вэ?

Гэрийн хоймор айлын эд хогшил хадгалах авдар байх бөгөөд авдар дээрээ бурхан тахилаа тавина. Гэрийн хоймор ихэвчлэн арслантай авдар тавьсан байдаг нь гаднаас ирэх элдэв муу зүгийн ад хорлолыг айлган эцэслэх утга учир, бэлгэдэлтэй байдаг. Чанх урд зүгт монгол айлын үүд оршино. Баруун талд гэрийн эзний ор, орны толгойн талд эр хүний эдлэл болох хөөрөг, хэт хутга, зодог шуудаг, хусуур, ангийн үс зэргийг хадгалдаг авдар, орны доод талд эмээл хазаар, ногт, чөдөр, айргийн хөхүүр, байрлуулна. Айргийн хөхүүрийг баруун талд байрлуулдаг нь эрт цагт зөвхөн эрчүүд гүү саадаг байсантай холбоотой. Гэрийн гадаа баруун урдхан морины уяа байдаг нь үүнтэй холбоотой юм. Гэрийн зүүн талд ээзгэйн ор байна. Гал голомтын ам нь ч мөн энэ зүг рүү ханддаг. Энэ нь эхнэр хүнийг айлын гал голомтын эзэн гэж үздэгтэй холбоотой юм. Ээзгэйн орны толгойд оёдол үйл болон гоо сайхны хэрэглэл хийх авдар, орны доод талд ээзгэйн хөлийн авдар, саалийн сав, гал тогооны эргэнэг байрлуулна. Эргэнэгийн доод талд усны ган байрлуулдаг нь могой зүгийн бэлгэдэлтэй холбоотой байна.

Зураг 60. Монгол гэрийн тавилгын байрлал

(*Монгол зан заншил, соёлын өв. Монгол гэрийн доторх зохион байгуулалт www.touristinfocenter.mn*)

Дасгал 1

Дээрх эхийг уншаад:

а. Гэрийн тавилгыг зөв байрлуулах нь ямар учир холбогдолтой болохыг тунгаан, ярилцаарай.

б. Танайх гэрийн тавилгаа дээрх уламжлалын дагуу байрлуулсан байна уу? Бодож үзээд, өөрчлөн байрлуулах ямар санаа төрснөө дэвтэртээ бичээрэй.

Дасгал 3

Цээрлэх ёсны талаар юу мэдэж авсан бэ? Хүснэгтийг гүйцээгээрэй.

Хүснэгт 52

№	Цээр	Тайлбар
1	Хоёр арслантай авдрын арланг нь өөд өөдөөс нь харуулан байрлуулбал	Тэр айлд хэрүүл шуугиан, араа соёоны арсалдаан үл тасармуй.
2	Гэрийн хоймор хос арслантай авдрыг арланг нь хоёр тийш харуулж тавьдаг.	....
3	Зүүн урд .... байрлуулдаг.	Энэ нь луу зүг бөгөөд луу зун тэнгэрт гарч, хур бороо оруулж, өвс ногоо ургуулдаг, өвөлд усанд ичиж, газар усны шим дэлгэрүүлдэг эрдэмтэй учир энэ хоёр шимийн үр боловсрол болсон идээ ундаа байна.
4	....	Тахиа зүг нь олон зочин гийчин хуран чуулж, шуугиан шаагиан болохыг бэлгэддэг. Мөн олон түмний сүлд тэнгэр залран эл саатсан зочин гийчнийг сахин ивээдэг гэж үздэг.
5	....	Нас барсан хүнийг гэрт байлгахдаа өрхийг нар буруу эргэн бүтээдэг.
6	Гэрээс гарахдаа тулга, галыг нар зөв тойрч гардаг.	....
7	Авдар дээр суухыг цээрлэнэ.	....
8	Айлын хоймор гарч суухыг цээрлэнэ.	....

Дасгал 3

Эхийг уншаад:

а. Авдар дээрх зургийн бэлгэдэл нь ямар утга учиртайг ярилцаж, тэмдэглээрэй.

б. Ямар ямар хээ байдаг вэ? Тэрхүү хээ нь ямар бэлгэдэл агуулдгийг ярилцаарай.

Авдрын бэлгэдэл

Зураг 61. Арслантай авдар

Гэрийн үндсэн тавилга нь авдар бөгөөд дүүрэн билигтэй, түвшин жаргалтай амьдрахыг бэлгэдсэн сав юм.

Урьд цагийн авдар нь ердийн хөсөг тэмээнд тэгнэж, үхэр тэргэнд ачихад таарч тохируулсан овор багатай, дээс хялгасан сэнж оосортой, цулгуй улаан байжээ. Авдар нь айлд буян тогтоож, эд баялаг дууддаг гэж монголчууд эртнээс хэлэлцсээр ирсэн түүхтэй. Иймээс авдар дээр суудаггүй, хэрэв суувал хоосорно гэж үздэг байна.

Авдар дээрх хээ, зураг чимэглэл нь ч мөн бэлгэдлийг агуулсан байх бөгөөд монгол айл ихэвчлэн дөрвөн хүчтэн, арслан, чандмань эрдэнэ, ам цагаан хулгана зэргийг бэлгэдэл болгон оруулж, голдуу өлзий, алхан хээгээр хүрээлсэн байдаг. Арслангийн аманд эдийн дээд хэмээн бэлгэдэж хадаг зуулгасан байх нь бий.

Дасгал 4

Өмнөх хичээлүүдээ сэргээн санаж, Монгол үндэстний бусдаас ялгарах гол онцлогийн нэг болох "Гэрийн ёс"-ыг танин мэдэх, монгол гэртэй холбоотой зан үйл, цээр бэлгэдлийн ёсыг мэдэх, сахих, биелүүлэх, гэртэй холбоотой монгол соёлоороо бахархах зан үйлийг бий болгох нь бидэнд яагаад хэрэгтэй вэ? гэдгийг эргэцүүлэн бодож, дүгнэлт бичээрэй.

а. Монгол гэрийн наран цагийн талаар мэдээлэл бэлтгэн, нөхдөдөө танилцуулаарай.

б. Дараах эхийг уншаад эдгээр зүйл танай гэрийн авдарт байгаа эсэх, хэрэв байхгүй бол авч, авдартаа хадгалах талаар гэрийнхэнтэйгээ зөвшилцөөрэй.

Авдарт байх ёстой зүйлс:

Айл гэрийн буян заяаг дууддаг гэж бэлгэдэн, элдсэн хурганы арьс, гэр бүлийн гишүүдийн амь нас бат бөх байхыг бэлгэдэж алд сур хийнэ. Таван өнгийн торго дурдан эсвэл хадгийг домнож хадгална. Ногоон хадаг нь газар, улаан хадаг нь гал, цагаан хадаг нь сэтгэл, шар хадаг нь алтан нар, хөх хадаг нь тэнгэрийг бэлгэддэг. Даллаганы уутаа хийж, олз омгоо дуудаж тогтооно. Мөн 5 хошуу малын сийлбэр, 4 шагай, мөнгө төгрөг, арц ганга, арвай будаа, 9 эрдэнэ хийдэг байна. Зарим эх сурвалжид идээ ундаа элбэг байхын бэлгэдэл болгож, нэрмэлийн охь авдартаа хийдэг хэмээжээ.

Монгол гэрийн доторх орон зайг гал голомтоор төвлөх бөгөөд баруун, зүүн, хоймор, үүдэн тал хэмээн ерөнхий дөрөв хуваарилаад, дөрвөн зүг, найман зовхистын зүгийн бэлгэдэлд тохируулан тавилга, хэрэгслийг байрлуулж, гэрийн эздийн орон зайг тодорхойлдог.

Монгол гэр өрөө тасалгаагүй, эвлэлдэн нэгдэх нөхцөлийг хангасан, ахмад настнууд нь үр хүүхдээ, ажил амьдралд сурган, хөгжүүлж, өөрийн биеэр үлгэрлэн хүмүүжүүлдэг онцлогтой. Ажил амьдралын явцад хүүхэд ахмадаа хүндэтгэх, дүү, аав ээжээ ачлах ёсонд суралцдаг юм. Нэг ёсондоо айл өрх бүр сургууль ажээ.

Монголчууд хүүхдэдээ бага наснаас нь эрдэм ном, ажил хөдөлмөрийн чухлыг ойлгуулахын тулд гэрийн сургалтын тогтолцоог бүрдүүлж, сургаж ирсэн түүхтэй. Гэрийн сургалтаар аж ахуй, ардын эмнэлэг, оюун ухааныг хөгжүүлэх, мэдлэг боловсролтой болгох гэх мэт хүнийг хүн болгох арга ухаанд сургадаг ажээ.

ГУРАВДУГААР БҮЛГИЙН ДҮГНЭЛТ

1. а. Монголын олон угсаатны бүлгүүд эрт үеэс идээшин уламжилж ирсэн тодорхой газар нутаг, байршилтай. Манайд 20 гаруй угсаатан, ястнуудын бүлэг байдаг. Эдгээр нь өөрсдийн угсаа гарал, зан заншил, хэл соёлоо хүндэтгэн дээдэлж, уламжлан хөгжүүлсээр ирсэн. Монгол туургатны өнөр бүлд багтсан угсаатны бүлэг бүрийн өвөрмөц өнгө төрх бүхий аман аялгуу, ардын билиг, хувцас чимэглэл, зан заншлын ялгааг өнгө булаалдан алаглах цэцгийн мандалтай зүйрлэж болох бөгөөд эдгээрийг агуулсан байдгаараа бусдаас ялгарах өөрийн гэсэн “Хэл”-тэй. Өөрөөр хэлбэл уламжлалт хувцас, гоёлоор нь өмссөн эзнийх нь яс, язгуурыг таньж болно гэсэн үг юм. Угсаатны бүлэг бүрийн соёл уламжлал өөр хоорондоо ялгаатай. Ойродын олон ястнууд тус бүрийн онцлог бүхий бий биелгийг экил, товшуурын аянд биелэн бүжиглэдэг бол буриад зон еэхэр, ёохор хэмээх тойрон бүжгээ гар гараасаа барилцан хатрич, дуулан бүжиглэдэг. Халх найранд уртын дууг хуурын ая хамсраатай гоцолж, бадаг хооронд нь нийтээр түрлэг хийж дуулдаг бол баруун монголд хөгжмийн ая хамсраагүйгээр олуулаа дуулж найрладаг. Юүдэн малгайг дөрвөд хүн баруун тийш харуулан өмсдөг, хотон ястан зүүн тийш харуулж өмсдөг. Харин халхчууд эгц хойш нь харуулж өмсдөг. Энэ мэт нэгэн ангилалд багтах соёлын илэрхийллүүд угсаатны бүлэг бүрд өөр өөрийн өвөрмөц онцлогтойгоор илэрч байгаа нь монголчуудын өв соёл, зан заншил, зан үйл хэчнээн баялаг олон талтай болохыг батлан харуулж байна.

б. Удам угсааны гарал үүсэл яс ба цусан төрөл, нас, хүйс, дээдлэх, хүндлэх ёс заншилтай холбоотойгоор уг гарваль удам сүлбээгээ маш нарийн нэршүүлэн дууддаг эртний ёс заншил байжээ. Нөгөө талаар удам угсаагаа мэдэх нь гэр бүл болоход цус ойртохоос сэргийлэх ач холбогдолтой байжээ.Монголчууд дотроо гэрлэх, гаднаас гэрлэх гэсэн хоёр ёсны гаднаас гэрлэх ёсыг нь хатуу баримталж иржээ. Нэгэн овогтой хүмүүс элгэн төрөл гэж үзэж өөр овгийн хүнтэй ураг төрөл барилддаг ёстой байжээ. Гэр бүл нь улс үндэстний үүсгэл байдаг тул ийнхүү онцгой анхаарч ирсэн байна. Нийт хүн төрөлхтний дунд монголчууд ураг төрлөө ялган нарийвчилдаг нэр томьёоны талаар дэлхийд нэн дээгүүр ордог гэж монгол судлалын эрдэмтэд үздэг байна.

в. Монголчуудын эртний уламжлалт ёсоор гэр орны засаглалыг эр хүн удирдаж, эм хүн түшдэг байжээ. Эр хүний эрдэм ухаан эрүүл чийрэг бие, эрч хүчтэй ажил хөдөлмөр нь айл гэрийн ноён нуруу болдог. Эмэгтэй

хүний эрхэмсэг намба төрх, ажилч хичээнгүй чанар, эх хүний уян налархай сэтгэл гэрийн тулах баганын нэг нь болдог ажээ. Эцэг эх нь үр хүүхдэдээ өөрийн биеэр үлгэрлэн хүмүүжүүлдэг (зан төлөв, харилцаа, эмх цэгц, хооллолт, ахмад хүмүүсийг хүндэтгэх, байгальтайгаа зөв харьцах) байжээ. Үр хүүхдэдээ сайн муугийн ялгааг учирлан таниулж, илүү сайхныг нь урамшуулж, дорд мууг нь жигшүүлэн засах ёстой юм. Хориглон цээрлэж болохыг дөлгөөн царайгаар, төв тэгшээр ятган ойлгуулдаг. Худал хэлдэггүй, хүмүүсийн хооронд хов зөөдөггүй, ахмад хүний дээд талд суудаггүй, зочны өмнүүр гүйдэггүй, хүний толгой, малгайд хүрдэггүй, ороо хураалгүй орхидоггүй, халбагаа аягандаа хийж хонуулдаггүй, хэвтэж хоолоо иддэггүй, босгон дээр гишгэдэггүй гэх мэт цээрийг багаас нь гэр бүлийн орчинд таниулж, төлөвшүүлдэг нь гэр бүлийн уламжлалт ёсны нэгэн ач холбогдол нь юм. Энэ дэлхийд төрөлхийн мунхаг хэн боловч аядан засардаг болохыг эцэг эхчүүд анхаарч үзэх ёстой гэж манай өвөг дээдэс сургасаар иржээ.

2. Монголчуудын уламжлалт ахуй, соёл нь нүүдлийн мал аж ахуй, байгалийн эрс тэс уур амьсгалд тохирсон өвөрмөц онцлогтой. Монгол гэр нь энэхүү уламжлалт ахуй, соёлын нэгэн чухал бүрэлдэхүүн хэсэг бөгөөд нүүдлийн аж амьдрал, цаг уурын ямар ч нөхцөл байдал, хүний хэрэгцээнд тохирсон, эрүүл, хөдөлмөрч аж төрөх нөхцөл бүрдсэн сууц юм. Гэр нь өрөө тасалгаагүй, эвлэлдэн нэгдэх нөхцөлийг хангасан, ахмад настнууд нь шууд үлгэрлэн, үр хүүхдээ, ажил амьдралд сурган, хөгжүүлж, хүмүүжүүлдэг онцлогтой. Эдгээр онцлог, давуу чанаруудыг таньж, өдгөө гадаадын олон оронд монгол гэрийн технологиор гэр сууц барьж, монгол гэрийн соёл дэлхий дахинд түгж байна.

   Монгол гэрийн хэлбэр, бүтэц, бүрэлдэхүүн хэсэг бүр, мөн гэрийг барих, буулгах, ачаалах, нүүдэллэх ёс нь байгаль, экологи, хүн ардын зан заншил, соёлтой нягт уялдаа холбоотой монголчуудын арга ухаан, ёс суртахууны илэрхийлэл болно.

   Монгол гэрийн доторх орон зайг гал голомтоор төвлөх бөгөөд баруун, зүүн, хоймор, үүдэн тал хэмээн ерөнхий дөрөв хуваарилаад, дөрвөн зүг, найман зовхист зүгийн бэлгэдэлд тохируулан тавилга, хэрэгслийг байрлуулж, гэрийн эздийн орон зайг тодорхойлдог. Энэ бүхэн нь ард түмний олон зуун жилийн амьдралын шалгуураар боловсруулан, хөгжүүлж ирсэн цээр, бэлгэдэл, ёс суртахууны агуулга, соёлтой холбоотой юм. Иймд монгол хүн бүр монгол гэрийнхээ үнэ цэнийг мэдэрч, бахархан, гэрийн ёс, цээр, бэлгэдлийг таньж, мөрдөн, амьдрал ахуйдаа хэвшүүлэх учиртай.